太极拳行知录

理论与技法

傅浩 著

傅浩文集之三
武学卷

Fu Hao

THE ART OF T'AI CHI CH'UAN

作家出版社

内容简介

本书是作者从事太极拳研究和实践的阶段性经验总结和理论探索。第一部分拳学杂论，是对有关太极拳的一些基本概念和问题的考证和见解。第二部分习拳随笔，是太极拳理论研究和练功习拳实践的心得体悟。作者坚持知行合一，有感而发，不作空泛之论，而务求亲证真知，以期为太极拳这门学术贡献一理论与实践相结合的个案实例。

傅浩文集之三／武学卷

太极拳行知录

理论与技法

傅浩 著

作家出版社

李赤鵬先生像

李赤鹏先生拳照

马长勋先生像

马长勋先生拳照

作者像

陈式太极剑・凤凰点头

杨式太极枪・单臂平刺

杨式太极拳・下势

陈式太极拳·中盘

吴式太极拳·转身双摆莲

目　录

自 叙

第一部分　拳学杂论

一、太极拳名释义…… 3
二、太极拳起源质疑…… 8
三、老君·宓子·太极拳 …… 16
四、李家太极拳及其它 …… 20
五、学习太极拳应具备的条件 …… 23
六、太极拳习练次第和功夫境界 …… 26
七、太极拳都练些什么 …… 29
八、养生与技击 …… 32
九、习拳与性事 …… 35
十、习拳与修道 …… 38

第二部分　习拳随笔

一、关于身法

腰 隙…… 43
身 手…… 44
开 胸…… 45
梢 节…… 46
眼神与心神 …… 46
身法辨要 …… 48
头 部…… 48
颈 部…… 48
肩 部…… 49
肘 部…… 49
手 部…… 50
背 部…… 51
胯 部…… 51
膝 部…… 52
踝 部…… 52
脚 部…… 53
步 型…… 53
夹紧尾巴 …… 54
减震装置 …… 55

二、关于功法

重 复…… 57
放 松…… 58
功 力…… 60
单 势…… 61
舍 …… 62
着熟与懂劲 …… 62
辅助功 …… 63
器 械…… 65
发 声…… 65
丹田内转 …… 66
把上肢当下肢练 …… 66
拿跌掷打 …… 67
气沉丹田 …… 68
开展与紧凑 …… 68
余 地…… 69
阶及神明 …… 70
外炼与内炼 …… 71
摺 叠…… 71
到 位…… 72

三、关于着法

占 势…… 74
取 中…… 75

尺寸分毫 …… 75
腾挪闪展 …… 76
划 圈…… 77
转 …… 78
疆 界…… 79
机 势…… 79
接 手…… 80
破 势…… 81
揉 挫…… 82
对 转…… 82
退之则愈促 …… 83
形意分离 …… 84
有进无退 …… 84
蹭 …… 85
打手对待法 …… 85
错 位…… 86

四、关于劲法

合 …… 87
发 劲…… 88
用意不用力 …… 88
借力打人 …… 89
意在彼先 …… 90
顶扁丢抗 …… 91
沾连粘随 …… 92
双 重…… 93
掤手与掤劲 …… 95

虚 实…… 96
劲断即为丢 …… 97
劲由内换 …… 98
明劲与暗劲 …… 98
崩炸劲 …… 99
长劲与短劲…… 100
问 答 …… 101
听与擎…… 101
化与引…… 102
拿与松…… 103
发与放…… 104
称 劲 …… 105
四两拨千斤…… 106
填满与腾虚…… 107
顺化与逆击…… 107
化一半打一半…… 108
问 劲 …… 109
沉与密度…… 110
点紧身松…… 111
顿 挫 …… 111
抖 擞 …… 112
逢顶必转…… 112

李赤鹏先生小传…… 113
马长勋先生小传…… 114
作者小传…… 116

自　叙

孔子云："修文事者，必有武备。"我幼时喜欢读书，也喜欢摹仿书中的人物舞枪弄棒，常常用自制的兵器与弟弟及邻居的孩子们鏖战。那时最景仰的英雄是文武兼备的一类，如岳武穆之流。只可惜一直没有机会正式习武，虽然无时不心向往之。加之自幼身体孱弱，自强乏术，乃深以为恨。直到八十年代在北京大学读研究生期间，才有机会开始接触传统武术和养生术。

1985年，我跟同学印度瑜伽术的北大体育教师王振华先生学戳脚、八极、二十四式、四十八式和简化陈式太极拳、清萍剑、八卦剑等。1987年始习道家静功，渐次涉猎各种佛门修持法及民间功法。1992年从潘鸣皋先生学杨氏老架太极拳。1993年在英国遇藏传佛教噶举派高僧阿托活佛，得闻大手印法。1997—98年在爱尔兰学西洋击剑术；遇杨氏太极拳传人陈泽强、邓而立先生，颇得教益。然而，直到此时，我还一直自恃聪明，以看书自学为主，跟以上几位所学都只能算是短期的"溜架"而已。除在静功修持方面下过一番功夫之外，在武

学方面可谓仍是个门外汉。1998年8月回国后，我开始正式从陈式太极拳传人李赤鹏（长福）先生学陈氏大架一、二路及奇门十三剑等。2000年起又从吴氏太极拳传人马长勋先生学吴氏拳架和推手。从此才算得窥太极拳门径。觉悟技艺之类必须口传心受。所谓“引路入门须口授，工夫无息法自修”。否则盲修瞎炼，会走不少弯路。

虽则如此，以前的工夫也不能说完全白费。起码使我“觉今是而昨非”。现在我仍是本着从事学术研究应有的怀疑、批判和实验精神，采取佛教禅宗所谓“小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟”、亚里士多德“吾爱吾师，吾更爱真理”的态度，尊师重道，敬师而不迷信师，敢于抬杠，勇于探索，日有精进。凡为学之道，须历经知行证悟四阶段，然后方得真知。太极拳不失为入道之一途。我虽半路出家，用功日浅，然好学深思，有意“为去圣继绝学”，以自己的身体做实验。我证拳论，拳论注我，但求心与道合。时有所悟，无非出于体证心得。力图道人所未曾道，而非拾人余唾，人云亦云。以学术乃天下之公器故，不忍独秘其得，而欲与同好共之，遂不揣谫陋，笔之于书，虽说书不尽言，言不尽意，所述恐不及所思之万一。

本书第一部分杂论，是我对有关太极拳的一些基本概念和问题的考证和见解。自认为有所发明，但亦难免偏颇。第二部分是我平素研读传统太极拳理论和练功习

拳实践的心得体悟。写时并无计划，内容未免芜杂，文体亦不求统一。兹仅重新分类排列，但保留笔记日期，以见当时用功轨迹。所记只代表当时理解水平，谬误在所难免，欢迎方家指教。

本书中部分文字曾在《精武》、《中华武术》、《武林》等刊物发表，谨在此表示感谢。

长安居士　傅浩

2002 年 7 月 18 日

第一部分

拳学杂论

一、太极拳名释义

“太极”一词出自相传是孔子所作的《易·系辞上》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”一般都把“太极”当做一个整体名词来解释，认为它指的是天地未生以前派生万物的本原。老子《道德经》云：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰‘道’，强为之名曰‘大’。”又云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”可见，孔子所谓的“太极”与老子所谓的“道”或“大”是同物异名。《易·系辞上》又云：“一阴一阳之谓道。”所以有人又说：太极即阴阳。实际上，阴阳之道并不等于老子所谓的“道”，而是“道”“生生”，“成象”，运动变化以后的状态。准确地说，只是“两仪”而已。上古之世，学术本无所谓儒道之分。所以后来，二者也很容易彼此融通。自周敦颐兼采道家学说，著《太极图说》以来，“太极”这一概念在一般人眼里便似乎成了道家的专利。

至于“太极”二字命名的本意，多数人恐怕可谓“日用而不知”了。“太”，古通“大”，这没问题。关键在于“极”字。一般的解释是：“极限”、“极点”、“极端”、“极致”、“终极”，英文一般也译作“ultimate”。这，似是而非。首先，作为一个概念，“极”字必须是名词，而非形容词。“太极”绝非像有的人所说，

是“大到极点”之谓，而应当是“大的什么东西”才对。

《说文·木部》：“极，栋也。”吴善述《说文广义校订》：“栋者，屋之正梁，居中至高，故谓之极。”“栋在屋之正中，故栋与极并有‘中’义，因之凡在中者名极……天之中枢曰北极、南极、赤极、黄极。又因之有‘正’义。‘正’犹‘中’也。”由此可见，“太极”原来是指房屋的“大梁”。大梁又叫脊檩，承担着屋脊，所以说，极者，脊也。由脊檩分披而下的两块屋顶有如鸟翅，一朝南一朝北，一阳一阴，是为两仪；仪者，翼也。屋顶之下是四面墙壁，朝向四方，是为四象；象者，向也。四面墙加四个墙角，即为八卦；卦者，挂也，引伸为放置，或曰卦者，画也，即涂画，涂抹。阴阳卦爻之形不就是横竖交错叠置的土坯之象吗？总之，原来，所谓太极两仪四象八卦乃是一座房屋的各个部分。可见，伏羲氏很可能是从房屋的建筑结构悟出至道的，这正符合《易·系辞下》中“近取诸身，远取诸物，于是始作八卦”（曾有人据此认为八卦的阳、阴爻是男女生殖器的象征，似是而非。）的朴素说法，同时可证《尚书天球河图传》所谓“龙马负图出于河……伏羲则其文而画八卦”是虚构的神话。据此，似亦可推知：伏羲时代的中国人就已懂得筑屋而居了，或者干脆说是伏羲氏发明或完善了房屋设计和建筑技术。这比一般所说的“黄帝始制宫室”可要早得多。甲骨文“宀”（音 miǎn，俗称宝盖头）字作“介”，即像房屋之形，可见上古的房屋形制与今天在某些落后地区仍可见到的土木结构的平房几无差异。

“太极”，即“大梁”或栋或脊檩，因居屋顶正中而引伸有“大中”之义。《广雅·释言》：“极，中也。”《尚书·洪范五行传》：“次五曰建用皇极。”孔安国注：“皇，大。极，中也。凡立事当用大中之道。”皇极亦即太极（后世又以皇极指皇位。《晋书·简文帝纪》：“皇太后诏曰：‘……宜从天人之心，以统皇极。’”但

此“极”字亦应作“中”解，犹如时下所常说的“中央”、“核心”之义)。《诗·商颂·殷武》：“商邑翼翼，四方之极。”郑玄注：“极，中也。翼翼然可则效，乃四方之中正也。”《易》的这一最高原则正与孔子所传儒家正宗心法——“中庸”之道——相吻合。不过，儒家侧重于人道。如果结合了道家侧重天道的思想，似乎才更具形而上意味。天人合一本是二者共同的理想。假如不把“大”作形容词，而作名词来理解，那么它就可能等同老子所谓的“道”，因为“道”的别名即“大”。“大中”则可理解为“大道的中心”。再加上佛家的“中道”，可谓“参同”了。看来，三教合一不是没有根据的。假如再换以现代科学观念，“大道的中心”不就是宇宙大爆炸以前的原点嘛。而宇宙形成以后，是无边无际的，但却必有中心。儒释道三家均主张行中道，不落两边，不走极端，盖因宇宙本自无边嘛。其实，古人所谓宇宙的宇(《尸子》曰：“上下四方曰宇”）原本就是房屋的意思。伏羲氏不正是推而广之，以房屋来比喻宇宙的吗?

古人对宇宙的认识大体是这样的：天似穹庐，地如棋局，日月星辰悬浮于两间虚空之中。《周髀》：“北极之下为天地之中。”又云：“极在天之中，而今在人北，所以知天之形如倚盖也。”这是说，北极星位于天的正中，亦即最高处，只不过天有些倾斜，所以在人看来偏北。所以说，北极星即所谓太极。两仪即太阳、太阴二星，亦即日、月。四象应为阴阳的四季变化。八卦则是水(坎)、火（离)、木（震)、金（兑)、土（艮）五星加上天(乾)、地（坤)、气（巽)。古人认为，天人相应，人身上也具备与此对应的结构和元素，故通过观察星象而能推知人事，正所谓“八卦定吉凶”。这说明，《易》确是应用太极八卦学说的占卜之书。

太极拳的命名，实际上也是取大中至正之义。每见习拳者将

“太极”二字理解为“极端”、“极限”，而力求动作、力量运作至身形体能的极限，真可谓“失之毫厘，谬之千里”。殊不知太极拳乃以守中为至要。人身是小宇宙，宇宙有中心，人身亦有中心。谨守勿失，斯为正宗。中正为体，阴阳为用。若趋极端，即落边见。多数太极拳学著作对“太极”之名或避而不谈，或语焉不详。惟孙禄堂《太极拳学》（1919）和陈鑫《太极拳图说》（1921）以“太极”为“中和之气”，允为善解。

儒者重守正，道家讲变化，二者互为体用。太极拳融合二家理论精华，体现于技击、养生、甚至为人处世之道的实践中，可谓名副其实。

考太极拳之名，应始于王宗岳《太极拳谱》。此前民间惟称“缠拳”、“软拳”、“绵拳”、“长拳”、“十三势”等。太极拳必为后来文人或有文化的武术家所命名，而此人必深通易理等中国古代哲学。根据以上考证，太极义即大中。以此义印证太极拳理，可谓接榫合缝，处处契合。中的含义，在太极拳中是多方面的。首先，在身法方面，中意味着中定。用俗话讲，中定略等于平衡。太极拳要求在动静之中，无时不保持身体平衡，术语叫“不失中”。中还意味着中心，略等于俗所谓重心。太极拳要求中心随姿势变移，在对敌时不让对手找到自己的中心。中还意味着中线，即上下、左右、前后贯穿人体的几个虚拟的轴线，其中以垂直中线为最重要，即拳论所谓“上下一条线，全凭两手转”。太极拳要求守中、用中，就是要守护自己的中线，攻击对手的中线，或用自己的中（顺）破对手的不中（背）。另外，若以人体小宇宙对应天地大宇宙，那么，大中（太极）实际就是头顶百会穴，对应于天中的北极星。此穴为百脉总会之处，在人体的地位至为重要，在太极拳里也有极重要的作用。太极拳行功要求“虚领顶劲”、“神贯顶”、“顶头悬”。惟有如此，脊椎才能拔直，精

神才能提得起，全身才能劲整步灵，因此有“绝紧顶头悬”之说。练拳若是“失顶”，效果会大打折扣，所谓“差之毫厘，失之千里”。其次，在打手应用方面，中意味着机和势的恰到好处，所谓得机得势即在时间和空间上占据最佳位置；另外，还意味着劲力运用的恰到好处，所谓刚柔相济是也。这些亦即《易经》中所表述的最高理想——“得中”。最后，在修身养性方面，中意味着中和。太极拳养气、调心、变化气质，最终境界在于“致中和”，这又是中国传统哲学的一个至高理想。综上所述，可知大中之道是太极拳之中的一贯之道。因此，太极拳不失为参悟至道的一种入手功夫。

1999 年 11 月 7—29 日

二、太极拳起源质疑

太极拳的起源很难说。一般门派大都喜欢祖述先贤，自高身分。有的甚至故弄玄虚，把它说得与天地同始。这些无法求证的说法难以令人置信，只能令人生疑。比较可靠的方法，应该是从已确知的传承逆推上去，顺流溯源，而非凭想象假定一个源头，再设法把它与已知流派联系起来。

现在流传于世、广为人知的各派，传承有自，又有传统拳架套路可资比证，故问题不大。吴氏受之于杨氏（吴全佑得杨禄禅、班侯父子之传）；杨氏受之于陈氏（杨禄禅得陈长兴之传）。这是所谓大架一系。孙氏受之于武氏（孙禄堂得郝为真之传；郝为真得李亦畬之传；李亦畬得武禹襄之传。武、李、郝一脉相承，拳架无本质改变，应以武为宗，故云）；武氏受之于赵堡陈氏（武禹襄得陈清平之传）。这是所谓小架一系。至此，各派来历清楚，众所周知，素无疑问。

至于赵堡架，原本亦无异议。据顾留馨说，陈清平为陈家沟陈氏第十五世，因赘婿于赵堡镇，故所传拳架又称赵堡架。[①] 可

① 唐豪、顾留馨：《太极拳研究》，人民体育出版社 1996 年 2 月第 3 版，第 12 页。

是近来，赵堡传人大多否认赵堡架与陈氏架有关，而倾向于自认为另有传承。陈清平后人也否认他是赘婿。其实，陈清平是否赘婿，这无关紧要。重要的事实在于，他这一支迁居于赵堡镇，并且在那里教拳。陈清平是陈家沟陈氏第十四世陈有本的族侄和学生。据说陈有本首创新架，扬弃了老架原有的一些高难度动作，但架势仍跟老架一样宽大。陈清平在此基础上又将架势收小，称为小架。陈清平的学生和兆元又创代理架。现在赵堡派太极拳中这几种架子都有。陈有本侄孙陈鑫著《陈氏太极拳图说》（1933初版，被认为是陈氏拳第一部理论专著）与陈清平再传弟子杜元化著《太极拳正宗》（1935初版，被认为是赵堡拳第一部理论专著）所载拳势几无二致，说明赵堡拳实即陈氏新架无疑。而现在陈家沟第十九世陈正雷学自陈照丕（陈照丕学自族叔陈鑫）的所谓陈氏老架实际是当时的新架，从中即能看出与赵堡架有相似之处，同样较简易、柔和。只不过陈照丕亦学老架于叔祖陈延熙、族叔陈发科，所以其拳架与陈鑫所传略有出入。陈发科、陈照奎父子所传实际是陈长兴嫡传老架，仍保留着蹿蹦跳跃等高难度动作，现在有人误称其为新架，陈照奎曾指出这是不对的。[①] 盖因陈发科离开陈家沟之后，陈家沟就只有较简易的陈有本新架和陈清萍小架，时过境迁，新架成了老架，而原来的老架在回传后被从未见过它的后辈人当成了新架。又，据杜元化说，陈清平从学于赵堡镇张彦；张彦的祖父张宗禹从学于本镇陈敬柏。[②] 而陈家

① 马虹：《陈式太极拳拳法拳理》，北京体育大学出版社1998年1月第1版，第8页。

② 王海洲、严翰秀（编著）：《杜元化〈太极拳正宗〉考析》，人民体育出版社1999年版，第152页。

沟《陈氏家谱》中亦有陈敬柏之名，为第十二世。这是否意味着，在陈青萍之前，陈家沟就已有拳师移居相距不远的赵堡镇了？又据说陈敬柏出生于赵堡镇（其祖父陈文举始从陈家沟迁居赵堡镇），从学于赵堡镇张楚臣，[①] 后来授徒八百余人，而当时赵堡镇还有一些会太极拳的异姓拳师。如果这是事实的话，说明赵堡镇与陈家沟渊源非浅，早有交流；陈氏拳不外传的传说是站不住的。或者说，太极拳也许本非陈氏专有。

陈氏第九世陈王廷造拳之说始于唐豪，现在影响较大，几成定论。但这种说法也有可商榷之处。其所据只是《陈氏家谱》中“陈氏拳手刀枪创始人也”和陈王廷所作的一首长短句中“闷来时造拳”这两句话。[②] 前一句应断读为“陈氏拳手，刀、枪创始人也”，也就是说，陈王廷仅是陈氏刀、枪术的创始人，至于“拳手”，却很可能不是指拳术，而是对会拳术之人的一种称谓而已，因为《陈氏家谱》中许多人的名下都注有“拳手”、“拳手，可师”、“拳手，大家”、“拳手，神妙”之类的字眼。[③] 后一句中的“造”字未必是创造的意思。《尔雅·释言》云：“造，为也。”为也就是白话所谓的做。俗语有“做早操”、“做运动”等说法。由此看来，“造拳”不过是“打拳”、“练拳”的意思罢了。如此看来，陈王廷创太极拳之说论据不足。

陈鑫在《陈氏太极拳图说·自序》中说：“明洪武七年，始祖讳卜耕读之余，而以阴阳开合运转周身者，教子孙以消化饮食之

① 同上，第 18 页。
② 唐豪、顾留馨：《太极拳研究》，第 3 页。
③ 参见顾留馨：《太极拳术》，上海教育出版社 1986 年 3 月第 2 版，第 363 页；沈寿（点校考释）：《太极拳谱》，人民体育出版社 1991 年 10 月第 1 版，第 360 页。

法，理根太极，故名曰‘太极拳’。”[①] 这也不宜率尔理解为陈卜就是太极拳的创始人，因为他所教的这套拳法未必是其自创。河南温县陈家沟陈氏是来自山西的移民，素有“问我祖先来何处，山西洪洞大槐树”之传说。陈照丕说：“明洪武七年，余始祖卜由山西洪洞县大槐树迁居河南温县常阳村。兹因我族生嗣繁衍，遂以陈家沟易名。”[②] 按说历史上山西大移民实际发生在明代洪武廿一年（1388）至永乐年间（1403—1424），但这并不能否定陈卜不是来自山西，而可能是，他在山西洪洞就早已开始教拳了，后来才移居河南陈家沟，成为该地陈氏始祖。陈鑫就明确地说：“我陈氏自山西迁温，带有此艺。”[③] 据《陈氏拳械谱》，陈氏太极拳原有太极十三势五路、一百零八势长拳一路、炮锤一路，共七个套路。[④] 据说现在流传的一、二路是其中太极十三势第一路和炮锤，而其它五种套路在陈家沟可能已无传。然而，笔者曾在2000年邯郸国际太极拳联谊会上见识过陈氏一百零八势长拳，据来自宁夏的演练者称，该套路是陈照奎于“文革”前所传。近来山西洪洞则出现了有五个套路的太极长（缠）拳（又名洪洞通背缠拳），其架势风格颇类陈氏拳。[⑤] 难道它们就是陈氏的五路太极十三势吗？此拳在洪洞的传承可上推至何时？它们与清代乾隆年间河南人郭永福在洪洞所传太极长拳有无关系（郭的

① 陈鑫：《陈氏太极拳图说》，上海书店出版社，1986年1月第1版，第9页。陈馨在此书前身《太极拳图画讲义》（1908）的序言中则说：“明洪武五年，始祖讳卜耕读之暇，而以阴阳开合运转周身者，教子孙以消磨饮食之法，理根太极，故名曰‘太极拳’。”年代有出入，可见陈馨自己亦不确定。不过，陈馨此处所说也可能只是陈卜教拳的年代，并不一定是移民的年代。到了陈照丕，才明确说是于明洪武七年迁居陈家沟的。

② 王海洲、严翰秀（编著）：《杜元化〈太极拳正宗〉考析》，第131页。

③ 陈鑫：《陈氏太极拳图说》，第136页。

④ 见顾留馨：《太极拳术》，第353页。

⑤ 见清玄散人：《拳经洞极》，人民体育出版社1999年12月第1版，第1页。

师承待考)？王宗岳不也是山西人吗？这些都是巧合吗？至此，我们也许可以推断，太极拳可能在陈家沟之前曾流传于山西洪洞，而且并不一定为陈氏独秘，甚至当时还不叫太极拳。那么，关于陈王廷采取戚继光《拳经捷要》而造拳的“合理推测”[①] 就不攻自破了。相反，倒应是戚继光吸收了太极拳的架势，虽然当时也许还没有太极拳之名。戚继光在《拳经捷要》中提到且给以高度评价的“绵张短打”就很可疑。太极拳在拳术中属短打、绵拳一类，而与戚继光同时的内家拳高手张松溪则通常被认为即太极拳南派传人。据曹秉仁《宁波府志·张松溪传》，张松溪主要在四明一带活动，那里也是戚继光抗倭的战场之一；张还曾与应召抗倭的少林武僧交过手。绵张是否即张松溪呢？这是笔者的“合理推测”。如果是的话，戚继光的《拳经捷要》倒可证张松溪所习内家拳即太极拳；太极拳确曾南传。

《宁波府志·张松溪传》说，张松溪师孙十三老。又说其拳法为宋徽宗时人张三丰所创。黄宗羲《王征南墓志铭》亦云张三丰创内家拳。又说其百年以后有陕西王宗传温州陈州同，至明代嘉靖年间传至张松溪。[②] 王宗与张三丰相隔百年，不知孙十三老与陈州同又相隔多少年，故张三丰创拳的传说无法证明。杜元化《太极拳正宗》说，张楚臣师邢喜槐，邢师蒋发，蒋于明代万历廿四年（1596）学于山西太谷王林桢，王学于云游道人；稍后又忽然说太极拳是张三丰始传，最终则说是老子始传。[③] 同样，这里所谓的张三丰创拳的说法也只是传说而已。至于老子创拳之说，则更无根据，笔者另有文章辩驳之。有人认定王林桢即王宗

① 顾留馨：《太极拳术》，第446—447页。
② 见顾留馨：《太极拳术》，第395—396页。
③ 王海洲、严翰秀（编著）：《杜元化〈太极拳正宗〉考析》，第151—154页。

岳，实属穿凿。按《阴符枪谱》表明，王宗岳于清代乾隆五十七年（1792）著成此书，而王林桢活动于明代万历年间，这中间相隔了近两百年，所以王林桢不可能是王宗岳。宋书铭传抄《太极拳谱》说，明代正德年间（1506—1521）宋远桥曾见过张三丰；张三丰是张松溪的老师，洪武初年（1368）即在太和山（即武当山）修炼；张松溪所习拳名十三势；宋远桥所习拳名三世七，传自唐代许宣平。此张三丰在明代正德年间少说也有一百多岁了，不可能生于北宋时期。亲传张松溪之说也与《张松溪传》和《王征南墓志铭》的说法相抵牾。宋氏拳早已经徐震、顾留馨等考证，被认为是改编自杨氏拳，宋远桥拳谱则被认为是宋书铭伪托之作。总之，张三丰创拳说缺乏有力的证据。更早的起源就更难以确定了。

然而，抛开文字记载和口头传说，仅对流传至今的传统拳架套路做一番比较考察，我们即可认定：陈、赵堡、杨、武、吴、孙这几派一脉相承，同出一源，虽然其源头尚不确定（赵堡只有一路拳架，无二路炮锤，亦无长拳，其所谓秘传拳帽“九响不落地”其实只是一些基本腿法的组合，内容显然比陈氏的七套拳少，所以赵堡承袭陈氏的可能性比反之更大）。至于其它种种太极拳，除派生自以上诸派者不论之外，凡与它们在架势套路上相差甚远者，都应视为同名而异实的别的拳种，当另做研究，而不应简单地强拉在一起。笔者在西欧曾见识过一种李家太极拳，在国内就从未听说过，其拳架动作与以上诸派大相径庭。详情笔者有另文介绍。

既然无法进一步上溯，我们就回头来看一下王宗岳创拳说。此说曾十分流行，据顾留馨说，源自李亦畬《太极拳小序》：“太

极拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳论详且尽矣”[①] 这句话。其实，这句话明明说太极拳不知始自何人，王宗岳只是著有拳论而已，怎么会被理解为王宗岳创太极拳呢？至于说王宗岳传蒋发，则更是不可能的，因为王宗岳比蒋发晚生一百多年呢。陈鑫《陈氏家乘》所说的李际遇部将、后来成为陈王廷之仆的姓蒋者是否即杜元化所说的学于王林桢的蒋发，也未必肯定。按，据杜说，蒋发学拳时二十二岁（1596），至正当壮年的陈王廷任温县乡兵守备时（1641，据《温县志》）应已七十七岁了，而陈追蒋，“三周御寨未及”，这种可能性有多大？又据顾留馨推测，陈王廷创拳是在 1644 年明亡以后三十年间。蒋发若活着，已是八十以上的老人了。而蒋仆原本“能百步赶兔，亦善拳者也”。所以，如果蒋仆就是蒋发，那么，蒋传陈的可能似乎大于陈传蒋。至于有人说蒋发传陈长兴，那是挨不着的。

总之，关于太极拳起源的种种说法不是妄说，就是孤证，均难以征信。只有李亦畬“太极拳不知始自何人”这句话才是老实话。现在有些浅学之人出于某种目的，传播或编造种种有关太极拳起源的小说家言，细节历历仿佛其亲见亲闻，实属无谓。要知学术乃天下之公器，太极拳作为一种学术，已成传世显学。人类文明发展到今天，若仍为一己之私而不顾事实地争什么名分，那是不相宜的，也是可笑的。

关于王宗岳太极拳论

《王宗岳太极拳论》据说是武禹襄之兄武澄清于清代咸丰年

① 唐豪、顾留馨：《太极拳研究》，第 10 页。

间（1851—1861）在河南舞阳县盐店偶然发现的。武氏以之为独得之秘笈。其公开流传于世当在同治六年（1867）马印书传抄或光绪七年（1881）李亦畬抄赠郝和之后。当然，武禹襄也可能在此前传给从他学文习武的杨班侯。

舞阳盐店本可能是孤本，也可能是抄本之一。赵堡镇和兆元的后人认为武氏所得并非孤本，在2001年6月号《武当》杂志公开了其家藏抄本。因未睹原件，无法断定其年代，故不敢妄断它是否早于盐店本。武氏太极拳传人乔松茂则明确地说，武禹襄得王宗岳拳谱于陈清平。[①] 不过，杜元化订补陈鑫《陈氏太极拳图说》时附入的《杜育万述蒋发受山西师傅歌诀》及其《太极拳正宗》中所收下题“河南怀郡温邑赵堡镇陈清平”小字的《太极拳总论·附歌》的内容，以及赵增福在《中国赵堡太极》（世界图书出版公司，1997）一书中公开的和庆喜弟子郑锡爵抄本中署为“武当张三丰著，山右王宗岳解”的《太极拳经》的内容虽比李亦畬廉让堂抄本多一些歌诀，但这些歌诀都曾见于姚馥春、姜容樵合编的《太极拳讲义》（上海武学书局，1930）一书。据姜容樵说，他们所得是乾隆时抄本，其原文较世所传者多三分之一。而对于所谓“乾隆抄本”的真伪，太极拳界尚无定论。[②] 再说，杜元化所谓的“山西师傅”只能是明代的王林桢，与清代王宗岳不可能是同一人。

① 见《中华武术》2001年第3期第38页。

② 沈寿（点校考释）：《太极拳谱》，第84—86页。

三、老君·宓子·太极拳

杜元化（育万）著《太极拳正宗》（1935）一书首章“太极拳溯始”载有一歌曰：

> 太极之先，天地根源。老君设教，宓子真传。玉皇上帝，正坐当筵。帝君真武，列在两边。三界内外，亿万神仙。传与拳术，教成神仙。

又云：“据余师所闻，云此拳乃系老子所传。惜余师等皆早仙逝，余言无处可征。虽无处可征，却有前歌尚存，说是‘宓子真传’。即此一句，可以证明宓子即宓喜，号曰尹文始，为老子之高徒，越五世传与张三丰。三丰则庶几与余师等历代相传之歌语。然余不过仅据所闻如此，亦未敢确为决定。”①

显然，杜元化是借以上所引歌词来证明其太极拳始于老子之说的。在此，我们且不论这种说法真实与否，还是先处理一下杜元化所犯的常识性错误吧。杜氏说“宓子即宓喜”，不知何据。

① 王海洲、严翰秀编著《杜元化〈太极拳正宗〉考析》，人民体育出版社 1999 年版，第 151—153 页；第 27—28 页。亦见赵增福著《中国赵堡太极》，世界图书出版公司 1997 年版，第 228—230 页；第 5 页。

相传，得老子《道德经》之传的“高徒”姓尹名喜，字公文，道教尊为无上真人、文始先生，原来的身分是周朝守函谷关的大夫，所以又叫关令尹。显然，杜元化所谓的“宓喜”实际是尹喜，但他怎么又改姓“宓”了呢？其实，尹喜从未改姓，而是“宓子”另有其人。“宓”此处音 fú，“子”乃尊称。宓子应即宓戏，或写作宓羲，又作庖（亦音 fú）牺，亦作伏羲。此公乃上古三皇之首，先天八卦创始人也。导致杜元化张冠李戴的原因何在呢？大概是因为“戏”、“牺”、“羲”与“喜”音相近，口传而不明写法，加之前有“老君设教”一语，杜氏又不知“宓子”确系何人，便把他臆解为老子之徒尹喜了。即便宓子就是周代的尹喜，也不可能在一千多年间仅“越五世”就传与宋代或明代的张三丰。后来的太极拳研究者往往不明真相，又失之考证，而沿用谬误，以至人云亦云，以讹传讹。①

有的研究者虽明白这一点，却又惑于另一点。即：伏羲所处时代远远早于老子，为什么反说前者传后者之教呢？于是就有了另一种强解，说“老君设教，宓子真传”二句乃倒装句，指的是道教虽是老子所创立，但其崇奉的太极八卦之学却是先圣伏羲总结的；老子传的是伏羲的真东西云云。② 实际上，这是只知其一，不知其二。

对于道教中人来说，老君与老子既是同一人（神），又不是同一人（神），犹如基督教的耶稣和上帝一而二、二而一一样。宋代张君房编纂的《云笈七签》云：“元始天王于大罗天上，在宇宙未分，阴阳混沌之时，为一元气之神化。即天地之精，而化身于三清：第一化为无形天尊（天宝君，又称元始天尊），住于

① 同上。

② 谭大江编著《武当内家派述秘》，人民体育出版社 1998 年版，第 12 页。

清微天之玉清宫，时为龙汉元年；第二化为无始天尊（灵宝君，又称太上道君），住于禹余天之上清宫，时为延康元年；第三化为梵形天尊（神宝君，又称太上老君），住于大赤天之太清宫，时为赤明元年。”此即道教所谓“一气化三清”。可见，老君或太上老君乃是道教至尊神之一，化生于天地之先。他老人家的存在无疑早于人皇伏羲氏。又，宋代道士谢守灏编写的《混元圣纪》云：“太上老君历世降生显化者：伏羲时降于荒野，号郁华子；祝融时降于济阴，号广寿子；神农时降为大成子；黄帝时于崆峒山，号广成子；颛顼时于衡山，号赤精子；帝喾时号录图子；帝尧时号务成子；帝舜时号尹寿子；夏禹时降为真行子；商汤时号锡则子；周文王时为老子；成王时为经成子；穆王时化胡升天；汉文帝时为河上公；成帝时降于曲阳授于吉《太平经》；顺帝时降蜀中授张道陵《正一盟威录》。”原来，老子只是太上老君的化身之一而已。而且，他也不是道教的创始者。道教徒认为，道教乃太上老君所创，始于“太极之先”，比天地还古老呢。据此可知，“老君设教，宓子真传”这两句并非倒装句，而是指伏羲所传乃是老君（非老子）所创。如此说来，太极拳的起源岂不更早了吗？这显然是一种神化的说法。

实际上，老君之称最早见于《后汉书·孔融传》，但老子被尊为神则是唐代以后的事。唐皇室李姓而崇道，为了攀附古人而自重，遂认老子（相传姓李名耳字伯阳号老聃）为本家祖宗。唐中宗神龙元年，尊老子为玄元皇帝；高宗乾封元年，封太上玄元皇帝；武后时改为老君；到了同样崇奉道教的宋代，真宗大中祥符六年，才加号为太上老君混元上德皇帝。所以，以上所引那首来历不明的道歌的产生时间不会早于宋代，而很可能要晚得多。它的问世始于杜元化的书，此外并无其它来源可以证明它的传承。就连杜氏本人也自称“不过仅据所闻如此，亦未敢确为决定。”

而后来的太极拳研究者却多倾向于迷信前人，不加考证，而遽认其中所述为事实，这可不能说是慎重的学术态度。

如果“仅据所闻”，我们倒不妨引另一首“道歌”来说明伏羲与太极拳确实有关。在杨班侯传吴全佑的拳谱中有一首题为《张三丰承留》的五言歌，从内容看来，是托名唐代道士许宣平的作品。其词曰：

> 天地即乾坤，伏羲为人祖。画卦道有名，尧舜十六母。微危允厥中，精一及孔孟。神化性命功，七二乃文武。授之至予来，字著宣平许。……三教无两家，统言皆太极。……①

这里表达的却是以儒家为正统的三教同源思想。不过，三教同源之说始于宋代，怎么会出自唐人之口呢？由此可知，这首歌也是后人的托名之作。所以，太上老君创造、伏羲氏承传太极拳的说法，笔者“亦未敢确为决定”。

至于太极拳起源的真相，可以说迄今尚无定论。世间种种流行的说法都还有待于进一步推敲。对于已有的资料详加考证，对于未知的事实暂且存疑，才不失为较稳妥的研究方法。

1999 年 11 月 28 日

① 吴公藻编《太极拳讲义》，上海书店 1985 年 10 月第一版，第 74—75 页。

四、李家太极拳及其它

1997—98年，我在爱尔兰访问研修期间，偶然发现了一种新的太极拳体系——李家太极拳及相关的道家养生术。这种体系是孤陋如我者在中国前所未闻的，但在英国、爱尔兰等地的传播却似乎颇具规模。出于好奇，我一度与一传授该拳术的当地人有所接触，又从图书馆找来该体系掌门人苏志出版于七八十年代的一系列英文著作，研读之后，对该体系有了大概的了解。在此，我谨把我所知公诸国内，以就教于有关专家和识者，或许对太极拳起源和历史的研究有所裨益。

据说，李氏体系是山东威海卫一道教徒家庭家传秘术，其始源远溯公元前1000年的李和谐。其术在李家代代相传，但从未在中国境内公开过。本世纪30年代初，移居英国伦敦经营珠宝生意的李家最后一位传人李占甘（译音），开始于闲暇时教一些朋友习武养生之术。李氏独身无子，后来偶遇有一半中国血统的少年孤儿苏志，遂收为义侄，尽传其术。李创建了所谓“国际武术协会”。1953年，李在香港附近死于海难。其后苏志被公推为会长。该会又下设“中国文化协会”或“国际道教研究会”；广招门徒，力图扩大影响，活动相当商业化。1994年，苏志去世前提名首徒戴斯蒙·缪瑞为继任会长。该会至今活跃，门徒遍及世界各地，声称是英国惟一获得中国承认的武术组织。

据称，李家太极拳名为阴阳式太极拳，是正宗道家功夫，是现存最古老的太极拳。其中有十三个基本姿势，据说是从一万年前问世的八个原始姿势演进而来的。这倒与传世的太极拳经典中的十三势之说相吻合。但其名称不同于一般传统说法的掤、攦、挤、按、采、挒、肘、靠、前进、后退、左顾、右盼、中定的八门五步，而据说是保留了原始的仿生名称：雕势、熊势、龙势、猴势、骑马势、猫势、豹势、狮势、鹤势、狗势、蛇势、剪刀势、绞着腿势。这 13 个基本姿势混编组合成 140 个动作的套路；这些动作若干个为一组（相当于一般太极拳的一个招势），不算收势，共计 42 组，其顺序名称据说是 1500 年前规定的。笔者据英文翻译如下（不知与原来的中文相附多少）：

1. 采天阳、2. 手挥琵琶、3. 玉女穿梭、4. 白鹤练翅、5. 驱虎归山、6. 揽雀尾、7. 搂膝拗步、8. 倒撵猴、9. 鹳雀惊起、10. 双鞭、11. 毒蛇展身、12. 疯狗反扑、13. 孔雀尾、14. 搂膝拗步、15. 旋风雕、16. 抽单鞭、17. 双鞭、18. 狗撒欢、19. 抓鸡、20. 弯弓、21. 跨野马、22. 弯单鞭、23. 倒撵猴、24. 揽雀尾、25. 鹤抬头、26. 卷放、27. 五行、28. 双鞭、29. 云手、30. 藉北风、31. 豹子露齿、32. 剪绸缎、33. 开弓放箭、34. 搂膝拗步、35. 旋风里、36. 野马分鬃、37. 倒撵猴、38. 群鸡闹、39. 八锦线、40. 运周天、41. 手挥琵琶、42. 采地阴、43. 收势。

一如这些名称，其动作姿势颇为古朴简捷，与我以前所知的各种太极拳都大相径庭。但练法也讲究松缓圆转、用意调息。其中个别姿势近似吴式，或吴式所吸收的宋式，例如“白鹤练翅”。有的甚至颇像戚继光《拳经》中的图式，例如“蛇势”。除拳势套路之外，还有所谓“依附手”、“抡臂”、“抡手”的双人对练法，类似一般太极拳的推手但有所不同。器械则有太极刀、剑、杆术；从不多的几幅照片看来，似乎也与一般太极器械招势大不

一样。

理论方面，李家有所谓“太极拳金道理”13则。笔者亦据英文翻译如下：

1. 保持身体中正。2. 全身放松，尤其要放松精神。3. 迈步要脚跟先着地，脚尖后着地。4. 上下相随。5. 内外相合。6. 动作连绵不断，曲而不直。7. 习练各种气功。8. 用丹田深呼吸，舌抵上腭。9. 动作开放时吐气。10. 动作合收时纳气。11. 生活遵循长命之道。12. 体道修命。13. 习练混合内外真气。

此外，李家体系还传授：风手拳术（一种含有擒拿手法又类似太极散手的技击术）、气术（掷摔术）、角力（摔跤）、拐杖术、刀术、枪术、开门（类似瑜伽术的导引动功）、道默想（静功）、八锦线（道家养生和医术，包括：诊断、长命、草药、温接触、下针砭、点按、推拿、气力弄）等。

据传，李占甘和苏志的功夫都十分了得。李能隔墙冲拳击灭烛火；苏则曾与日本武士较技，结果将对手的腿打断。然而，在苏的著述中，有些概念和说法不够准确。例如，他说陈氏太极拳已失传；武氏也近乎绝迹；而算上杨氏，李家太极拳则是现存三大太极拳体系中流传最广、影响最大者。他对李家太极拳历史的叙述也明显有夸张的成份。这可能与李早在30年代初（或更早?）就已离开祖国，对国内后来的发展不甚了解（陈发科于1928年到北京教拳，陈氏太极拳才逐渐广为人知），而苏的中文知识似乎有限有关。他的书虽然写于七八十年代，但其中所用的中文名词却似乎含有民国初期白话的味道。后来，笔者请教过在英国教拳的杨氏太极拳传人陈泽强先生。陈说苏志无疑习练过某种外家拳，所谓李家太极拳很可能是苏在六七十年代自创的。果真如此的话，这位苏志可够聪明的。

1998年3月于爱尔兰都柏林

五、学习太极拳应具备的条件

古人修道讲究四要素：法、侣、师、地，缺一不能有成。法，方法，要真传。侣，伴侣，要志同道合。师，明师，要修说俱通。地，环境，物质基础，要清静而丰厚。太极拳作为一种切身的技艺，也可以是一种入道的途径，所以同样少不了这四个条件。

太极拳体系本身就是一套套完整的训练方法。它包括拳架套路、器械（剑、刀、枪等）套路、推手、内功、辅助功等动作形式和要领。至于散手，则是学成后的综合应用。另外，太极拳理论以及相关的哲学、兵法、科学等原理也属于应该学习的内容。作为一个体系，内容应全面、细致。

俗话说，学太极拳不学推手，等于没学。太极拳以懂劲为特点，欲懂劲非练推手不可，练推手非有伴儿不可。中国人讲究师道尊严，一般老师不可能像日本人那样让学生真摔，而多采取高学低试的教练方式。一个水平相当、志趣相投、乐于切磋而毫无介蒂的练拳友伴也许比一位明师还要难得。

堪为师表者不在于名气大小，而在于有无真才实学，是否明白道理。俗话说："光说不练嘴把式；光练不说傻把式"。光会说不会练的不行，光会练不会说的也不好。师徒须双向考察，彼此选择，也要看缘分，最好能成为朋友。所谓"入门引路须口授"，

太极拳不仅需要口传心受，而且需要手把手教学，无师不可能自通。研读书本甚至观摩教学录像都只能在学前了解一些太极拳知识，学后有助于提高理论水平，加深认识程度，但不能完全替代老师的作用。

太极拳对练功环境要求不高。所谓“拳打卧牛之地”，只要有块可以伸展开手脚的空地即可。但所谓“地”并不仅仅指练功场所，而是指整个生存环境。过去有所谓“穷文富武”之说，学武不仅要交学费，还须有空闲。所以，这个“地”，还应包括“时”。一个起早贪黑挣钱养家之人能有多少时间和精力投入到练拳当中呢？对于现代人来说，空间、时间、财力、精力恐怕都是成问题的。这就要看个人怎样安排了。

除了上述四种传统的客观条件外，笔者认为还有必要强调以下一些主观条件：兴趣、意志、智力、修养。

孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”兴趣是一切人类活动的动力。对于学习，尤其重要。兴趣愈纯粹、愈浓厚，学习的主动性愈强，推动力愈大。以学习过程本身为目的，觉得好玩，就乐在其中了。如果掺有别的功利目的，如想通过练拳治病或打人，就等而下之了。如果是被别人逼着学，那就更学不好了。

有的人的兴趣是五分钟的热度。常有人问：要多长时间能学会呀？像任何技艺一样，太极拳艺无止境。自从开始学拳的那一刻起，你就应逐渐把它同化到你的生活方式中，使之成为习惯，而终身不离才是。在兴趣有所减退的时候，就需要有意志力继之。意志力包含两个方面，一是恒心，一是耐心。一切知识非持之以恒不能积累，一切技艺非吃苦耐劳不能熟练。太极拳是一门知行合一的学问，没有坚强的意志是难以学有所成的。

有人称太极拳是智慧拳、哲学拳。的确，太极拳理论成分颇

重，可谓精微奥妙。它合乎儒道哲理，而似有悖于一般常识。其实它也符合科学原理。学拳若只知照葫芦画瓢似的摹仿，而不深思其理，撮取其规律、要点，恐怕进步不快，也难以达到较高境界。学太极拳，灵敏的头脑同灵敏的身手一样重要，也许更重要。知行结合才会有所悟，悟后才算真知。勤学苦练还要加上多思考。

古人云："修文事者，必有武备。"陈鑫认为，习武应先学文。文武兼备一直是中国文化传统中的一种理想。太极拳中的文化含量极高，历代名家不乏文人出身者，如王宗岳、武禹襄、李亦畬、陈鑫、陈微明、宋书铭、郑曼青等。有些虽非文人出身，但尊重知识，自学并鼓励后辈学习文化，如杨禄禅、孙禄堂等。文化的重要意义之一在于陶冶性情，改良气质。过去的规矩中有"不传好怒好愠者"、"不传匪事多端者"等条目，可见太极拳对学者的要求首重品德修养。与其说太极拳是武学，不如说它是一种具有可操作性的文化形式。它对于个人修身养性确有积极作用。

六、太极拳习练次第和功夫境界

俗话说："太极十年不入门，太极十年不出门，出门就能打死人。"这是说太极拳之难学难精，但绝非夸张之语。学了数十年尚未入门者，大有人在。习拳类似修道，天下出家人多不胜数，证果得道者却寥寥无几。因此有人认为太极拳不中用，至少无法速成，难以致用。

笔者认为，造成这种状况的原因一是上述八种主客观条件不完全具备，二是训练方法有问题。假设各种条件都具备，加上合理的训练，出成效的时间应会大大缩短。

据说传统的教学法是先教套路，后教推手（打轮）和器械，最后才拆着说劲，每一项都要磨上两三年。其实这种方法很笨，等于把基本功与原理割裂开来，不知所以然的训练其实与盲修瞎练差不多。当然，传统教学还有其它一些弊端，如自秘其技、内外有别，都可能造成学习期限的无限延长和学习成效的进度缓慢。

根据笔者的习拳经验，除器械之外，基本功、套路、桩功、推手不妨齐头并进，这就像学校里同时可开多门课程一样，不但不互相冲突，而且会相辅相成。它们之间的关系是并列的，而不是递进的。层次和阶段则体现在每一项训练科目中，就好像在小学有数学课、英语课，中学、大学也还有一样。

每一项训练都应理论先行。以拳架为例，一着一势不仅要讲清做法，还要说明要领、用法；既要明理，也要适当结合实作，这是目前一般训练所缺乏的。不应急于学完套路，而应把每一势掰开揉碎地细练。先一势一动地按照要领摆姿势、站静桩，然后一动一动连起来站活桩，练熟后再与同伴练每一手的实际应用。用法熟练了才叫“着熟”。就这样练熟一势，再学下一势。“懂劲”则需要通过推手来训练。推手也要明白理法，而不是瞎打轮。推手不是练劲力，练劲力另有别的辅助功法。推手主要练的是触觉（术语叫“听劲”）和反应（化劲、打劲）的灵敏，讲究沾粘连随，反对顶扁丢抗，所以不宜用大力推挽。应先从规矩入手，在与人对待的情形下注意于自己身法的调整，此所谓“面前有人似无人”。进一步则应注意与对方的配合。沾粘连随熟练后，有了一定的听劲能力，接下来可练问答，即用劲的攻防，其中包括听化拿发的运用。熟练至能感觉出来劲之大小、方向、长短，并能做出相应的恰当反应，就可谓初步懂劲了。懂劲后愈练愈精，在各方面都会有长足的进步。在练着练劲的同时，功力训练也不可落下。站桩是增长功力的有效方法之一。另外还可根据自身情况，有针对性地加练一些辅助功。

杜元化称太极拳有一圆、上下、进退、开合、出入、领落、迎抵七层功夫。陈鑫说有纯阳无阴到五阴五阳五层功夫。陈固安总结有顺、逆、变、空、玄五层功夫。郝为真说有水下、水中、水上三层功夫。孙禄堂谓有明劲、暗劲、化劲三层功夫。徐致一谈盘架子有轻、慢、圆；灵活、松净、完整、连贯；分虚实、调呼吸、用意识、求虚静三个阶段。另外还有诸多说法，各有侧重。其实太极拳功夫不外乎两个方面，一在知己，为体；一在知人，为用。体用的内容亦可分两个方面：功力和技术。功力体现为太极、中定、松整；技术体现为两仪、变化、生克。功力的质

量大小和技术的熟练程度共同决定功夫境界的高低。勉强分起来，大体总不过三个层次：知己（基础）方面为松、整、化，有人形容为水、冰、气三态；知彼（应用）方面不妨借用王宗岳所谓“着熟”、“懂劲”、“神明”。更多层次的说法都不出此范围，只不过是更细分、更具体些罢了。一般来说，最后一层的陈义多少都有些理想成分，能达到倒数第二层的极致就算很不错了。

七、太极拳都练些什么

练太极拳，如果目的不明确，不知道练些什么，那肯定进步不快。公园里悠哉游哉盘架子者多属不知练些什么的盲修瞎练者，或者说是目的很明确，只是为了活动活动筋骨的低层次习练者。那么，为了致用，太极拳应追求什么训练效果呢？愚以为，这包括两个方面，一是功力，二是技术。

太极拳的功力体现在哪些方面呢？总结起来，大约主要有以下几个方面。

一、平衡能力。包括静态的和动态的、不受力的和受力的平衡能力。传统的说法叫“中定”、“守中”、“中土不离位”。即在不同姿势和运动状态下保持平衡的能力。在学拳架之前先学站桩和走太极步就是为了训练静态和动态的平衡能力。而盘架子的一个重要目的也还是训练平衡能力。推手则可训练受力状态下的平衡能力。

二、比重。体现为身体密度增大，可在平衡的基础上的加强稳定性。传统所谓“脚下有根”。犹如起重机起吊重物时，底盘要加固似的，脚下有根才能承重。那种所谓“脚似飘萍”的说法是指步法灵活，用于走化则可，发放则非有根不可。太极拳特重下盘，就是为此。外练走低架、站低桩，有助于加强腿部支撑力。据说太极拳高手多为琵琶腿，大腿肌肉发达，应即多练下盘

功夫的结果。内练则应放松沉气，以求气沉足底，入地生根的感觉。

三、支撑力。传统所谓“掤劲”。不仅两腿，全身各个部位都要有，要求做到“支撑八面”、“内气鼓荡”。要练好掤劲，站桩、走架、打轮都要合乎规矩要领，尤忌两手妄动。

四、弹性。人体天生具有一定弹性，太极拳则要求加强并有意识地运用弹性。严格地说，支撑力若无弹性，还不算好掤劲。有弹性的爆发力才能放人至远。有人说，太极拳不重练肌肉而重练筋，就是说练弹性的重要。练弹性应注重松柔，避免僵硬；应先求开展，后求紧凑。

五、协调性。行话曰松整。或曰开合。松是太极拳最初的基本要求也是最终的追求目标，所谓“松无止境”是也。松不仅指肌肉筋腱的松弛伸张，而且指骨关节的松活、连接内脏与腹壁的粘膜的松开，甚至全身细胞间的活动空间的扩大。所谓“行气如九曲珠，无微不至”，就是松的效果。松到佳境时有全身透空、毫无滞碍、入于化的感觉。松开后方能整合。整是全身骨关节、筋膜肌腱等各部位都紧凑到位，协调一致，产生强大的支撑力。这时，内气有如被挤压而出，随着专注一方的意念，即可放得人出，所谓“合即出”是也。松为开，为化，整为合，为发，二者相互为用。

六、灵敏。知觉和反应的迅捷。有人把太极拳称为知觉运动或神经运动，就是指此。这包括意识和动作两方面，二者越同步，灵敏度越高。要提高灵敏度，非进行推手训练，积累实战经验不可。熟能生巧，巧还是从笨功夫里出来的。推手不是练力气，而是练灵敏，所以尚巧不尚力。

总之，“凡此皆是意”，“用意不用力”，是极言意识的重要，这些训练均应以意为主。如果没有意识为主导，就不是内家拳的

练法了。以上诸方面综合起来，就是太极拳习练者应培养的基本功力。

有了功力，然后才谈得上技术的应用。传统太极拳的技术很全面，包括拿跌掷打诸类技击法。基本手法则有掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠。具体运用则讲究听化拿发、擎引松放。这些方法则需要熟练，熟能生巧。

传统太极拳架一着一势均以实用为指归，故其动作以合乎技击实效为标准。作为一种拳术，其本来的功用是技击，至于养生、修道等其它功用，尽管有时会被强调和侧重而使训练目的发生偏移，也只是衍生的副效应。现代竞赛套路则类似柔软体操，充其量只能说是以审美为标准的。实用标准可实际检验；审美标准却往往难以确定。譬如一把椅子，其实用因素在于坚固平整，这一试即知，较易为不同的人所认同，而其审美因素却可能见仁见智，彼以为美此也许以为丑。不得已，只好人为强行规定，例如腿起多高为满分，腰下多低为合格等等。这不是量体裁衣，而是削足适履，因为各人高矮胖瘦体格不同，行拳用功风格不同。再说，太极拳功夫的高低绝不在于外形的细枝末节上，不在于无技击意义的妄动上。试问，精气神又如何“量化”呢？竞赛套路的最大弊端就在于动作无目的、无内蕴，习拳者不明白都在练些什么。

八、养生与技击

“右系五当山张三丰老师遗论，欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也。”附于王宗岳《太极拳论》（或题《太极拳经》）之末的这句话不见于李亦畬《廉让堂本太极拳谱》，而见于杨氏传抄拳谱，很可能是在李谱写定之前，武禹襄把拳论传给性情刚烈的杨班侯时所加的规诫之语。由此可见，至少在武禹襄时代，武术界就已开始把拳术的功用分为养生和技击两方面，而且把前者的地位置于后者之上，视前者为本，后者为末。

现在，这两方面的分别越来越大。有人学太极拳的初衷就是为了治病、保健，根本没想到要用它来打人。他们练的拳当然也不含有技击意义，往往被讥为“太极操”。是啊，保健运动的形式多种多样，不求技击学太极拳干吗？这一方面说明，这样的太极拳是残缺不全的（不懂技击，至少无从检验动作的正确与否）；另一方面则说明，太极拳确有养生的作用。其实，作为拳术，太极拳的主要功能原本在于技击，养生只是技击之余，是派生出来的副功能。那为什么武氏要重养生而轻技击呢？大概是因为中国传统尚文轻武，无论是道家还是儒家，都极重养生卫生，既然技击的目的是防身保命，那么，单纯为了技击而自损健康不是有悖于习武的初衷吗？

正所谓“善泅者多溺死”。在和平年代，许多技击名家不是

被别人打倒，而是被自己打倒的。据说有的善拳者晚年患偏瘫、下肢瘫痪、中风等疾病。有的则英年早逝。崇拜李小龙的追星族只知羡慕他的盖世武技，却对他猝死暴亡的事实视而不见。为求功利而不计代价，值吗？

根据笔者的习拳体验，养生与技击的确是背道而驰的，但也不是不可调和的。危害健康的情况不外乎两种：一是训练方法不当，有违人体生理；二是运动过量，俗称“过力”。大凡从事竞技运动者，为了争名次，破记录，或仅仅为了满足虚荣心，往往会忽视甚至牺牲健康，而向生命的极限挑战。其结果难免失之于过。若加之方法不当，强努蛮干，后果就更严重了。具体到太极拳，每天悠哉游哉地盘一套“养生架”显然不足以迅速增长技击所需的功力。所以，以技击为目的者多倾向于苦练。例如练发劲，如果不讲究技巧，循序渐进，适可而止，而憋气努力，猛发狠发，就有可能伤害韧带、肌肉甚至内脏、内分泌，或按传统说法，损伤元气。太极拳极重腿功，下肢运动量颇大，如果平衡、转换不得法，或者过度疲劳，就有可能损伤胯、膝、踝关节或相关的筋腱肌肉组织。勿庸讳言，苦练的确有助于迅速增长功力，但同时也有与养生相抵触的副作用。如何处理好二者的关系，是值得习拳者注意的问题。

孟子曰：“气以直养而无害。”孙禄堂述宋世荣语云：“善养气者即内家，不善养气者即外家。”太极拳既为内家拳，其练法就与道教内丹修法有相通之处，就不宜把它练成外家拳。道教内丹修法以养为体、为积蓄，炼为用、为运化，讲究七分养三分炼，这样才能常有盈余，不至于透支。类似地，较多形于外的太极拳则以柔为养，刚为炼。例言之，无极桩等高架桩为养，马步桩等低架桩为炼；不发明劲、不蹿蹦跳跃的柔和缓慢的走架为养，发明劲、蹿蹦跳跃的刚猛急速的走架为炼。如何处理好养炼

的比例，达到阴平阳秘，刚柔相济的火候，还要根据习拳者自身条件来随时调整。笔者的经验是：每日炼养结合，直至获得一种令人愉快的轻微疲劳感，或轻微疲劳的愉快感，如人饮茶，苦后回甘；长此修持，必可收既保健养生又增长技击功力之效。而只知苦练技击，不懂卫生养气的习拳者可谓不智。至于说拳术可以变化人的气质，以武事可以入道，那就超乎物质，而进入更高级的精神层面了。其中境界，如人饮水，冷暖自知，在此就不便讨论了。

九、习拳与性保健

抱朴子曰："服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。"（《抱朴子·至理》）葛洪此言，是说修仙炼气，须懂得节制性欲的房中阴阳之术。否则，功力难以增进。然而，房中术终究只是一种辅助手段而已，而绝不是通往至道的要钥。故葛洪又云："夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。……人不可以阴阳不交，坐致疾患。若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有美色，终其所禀之天年。……是以古人恐人轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。"（《抱朴子·微旨》）这里，葛洪以朴素平实的态度对房中术做了客观可信的评价。

除仙道之外，佛家亦有所谓双修之法。据佛经所述，双修法是佛祖为度其色欲深重的侄子所授的一时方便之法。实际上，佛教也许是吸收了被其视为"外道"的婆罗门教中专研双修法的性力派的方法，把它拿来当做一种辅助手段而已。这与葛洪的观点不谋而合。然而，仙佛两家之中都有一些后来的派别倾向于夸大房中术或双修法的作用，将其抬高和神秘化。有些人甚至把它庸俗化，将其渲染成损人利己的采战之术。这都有悖于它作为一种

原始的性保健技术体系的本来意义。

所谓采补等等，实际是后来修仙道者为自秘其说而采用的比喻性术语。所谓“龙虎交媾”、“采大药”、“还精补脑”等都应是在自身中进行的，并非如一般通俗小说所述，是“借他人炉鼎炼自家丹药”的行径。即便是合气双修，也重在神气之交，而非物理的分泌物之交换。佛教和印度教的双修法必须结合观想、念咒、手印等方法，更富神秘色彩。然而，虽然各派操作细节不同，但根本的关键都在于“交而不泄”。这无疑须牺牲一些快感，但可免除亚理士多德所谓“性交后忧郁症”（post coital triste），又可数数为之而不疲，权衡之下，还是得大于失。西方现代医学经化验认为，精液里除精虫外，只含有少量旦白质和水分。故泄精对于身体并无大害。中医和古代西医则不这么认为。中医认为精液源于骨髓，是化合过程极为复杂的精华物质。古代西医也有“一滴精十滴血”之说。另外，笔者认为，有一个事实似乎被忽略了。那就是有生命（或者说有生命潜质的）的精虫的形成可能要复杂的多，因此精虫可能更可贵。现代西医还认为，所谓“还精”，只能是使精液不外泄，而回流到膀胱里，最终随尿液排出。又说，精虫若不离体，过些时就会被身体吸收。而这也许恰恰可以作为仙道所谓“还精补脑”的依据。精液（包括精虫）被身体吸收，或许不无养分和益处，尽管它也许不可能直接被搬运到脑部。做个不太严肃的推测，精虫也许还带有遗传信息等非物理化学成分，若被女体吸收，是否会对其产生好或坏的作用（西方性医学已承认男性精液对女性身体有益）？人们常说的“夫妻像”，包括智力、性情、表情等都趋同，是否部分即由于这种相濡以沫的作用？

无论如何，数数泄精无疑会损伤体力，中医认为会导致五劳七伤，西医至少也承认会令人疲劳。其实，自己的感觉应当是最

实在可信的。谓予不信，君不妨试之。西方拳击手在比赛之前要禁欲数周，恐怕不是因为训练太忙不得空闲吧。习拳类似修道，亦须懂得节欲之道。否则于身体无益，甚至难以有大的成就。在习拳的过程中，如何处理好与性事的关系，使二者相辅相成，成为有益于健康的活动，是值得认真研究的一门学问。

2002 年 7 月 22 日

十、习拳与修道

学一人敌，做一介武夫，两千年前的项羽都不屑为之。那么，时至今日，拳术岂不更成了学之无用的屠龙之技了吗？当然，若把拳术仅仅当做防身自卫、甚或争强斗狠的一种技术，“徒作技艺之末”的话，那它的功用在今天就非常有限了。古人习拳确实有防身御敌的目的，但也有不专为技击而习拳的。据说，少林寺武术的起源即达磨祖师因见僧众长期打坐参禅以至毁形伤神而传授的一种有利于活动筋骨、强身健体的瑜伽动功。因此，这种原始的拳术只能被视为一种助道的手段。在藏传佛教的修法之中，至今仍有类似的有拳术之名而无击技之实的金刚亥母拳。道教丹功更是如此，其中许多外动功都具有武术的雏形。有人认为，杨氏太极拳之所以从陈氏太极拳一变而如此柔和，可能是受了道教导引术的影响。无论此说属实与否，如今的杨氏太极拳（以及杨氏衍生的吴氏太极拳等）在一定程度上确与导引术异曲而同工。由此可见，拳术是可以作为修道的辅助手段或初级技术的。据传，张三丰就是由武入道的。

正所谓“万法归一”，太极拳可以说是一种入道的法门或技术。如何由技入道，参悟人生的至理，又非执着于拳术本身而能济事的。再好的方法，终究只是手段，而非目的。佛说：“法尚应舍，何况非法。”在习拳的过程中，不断地参悟拳理，以至触

类旁通，兼及修身处世的人生哲理，通过笃行而获得真知，就近乎修道了。若以道教出世法看来，习拳只算是炼形阶段。然而，内家拳术也吸收了道教养生术的成分，正不妨互相衔接，层层递进。即便是拳术，也可以分阶段做不同侧重的练习。例如，少壮侧重于炼形；中年侧重于养气；老年侧重于安神。具体方法很多，但理为一贯。关键还在于调心。而调心的关键在于增进知识，开发智慧。陈鑫认为，学拳应先读书。有道理。笔者再补充一点：学拳之后，还要读书。否则拳艺难以提高。因为学术是互补的，道理是相通的。

2002 年 7 月 24 日

第二部分

习 拳 随 笔

一、关于身法

腰　　隙

《十三势歌诀》起首即云："命意源头在腰隙"。其重要可知。然而，人多不解腰隙何指。有谓命门者，有谓双肾者。愚按，隙，孔穴也；则腰隙即俗所谓腰眼。又，隙，际也；则腰隙即腰际。前一种解释近乎肾俞，后一种解释则泛指腰附近范围。据笔者的修炼经验，实应包括命门到尾闾这一段。太极拳最要紧的是要保持身法中正，无论前进后退左顾右盼，都不可失中。故各派均强调塌腰、尾闾内收（孙氏）、落命门（吴氏）、溜臀（杨氏），虽说法不一，但目的相同，即在于保持脊柱正直。由于只有腰椎一组骨骼连接上下体，所以腰部最活，极易偏软；腰软则上下气断，身法散乱。只有尾闾如铅锤下坠，且向前与胯贴合，拉直腰椎，消除命门处的凹弧，腰才能与胯合成一个整体，作为全身之枢纽，把上下连接整了。劲力不整，主要毛病即在于腰胯不合。腰胯相合，脊柱笔直，劲势方整，此至关重要。但做到这一点须是放松用意，而非硬挺僵持也。议论至此，对于腰隙不妨有第三种解释，即隙直作缝隙解，腰隙则应指腰椎骨间的缝隙。平常人

腰椎弯曲，则椎骨间的缝隙开合无规律。练太极拳则要求用意调整腰椎骨间的缝隙，使椎骨一一对正，则腰椎自然正直。行拳过程中须时时保持这种状态，意念不可须臾离之，久而久之，腰部自然松而有力；打手时则要求松而能整，开合由之，正所谓“刻刻留心在腰间”也。一般人练拳多注意手而少注意腰。拳经则告诉我们：注意力首先应放在腰部。

2000年9月29日

身　手

俗云：“太极不动手，动手非太极。”此是极言太极拳特重身法，时时处处以身带手，而手臂不妄自动作。手臂妄动，则劲不整，因仅限于使用手臂的局部力，且手臂紧张。若劲起脚根，全身发力，最后形于手指，则劲整，手臂松弹。劲整的关键，在于保持手臂与身体的距离大致不变，肩、肘关节松而不懈、活而不疲，即应有弹性。手臂与身体之间似充满气体，富有浮力。身体若向前，则气体似受挤压，手臂先稍挨近身体，而后被气体膨胀前推；身体若向后，手臂似受浮力惯性，先远离身体，继而被拉回；向左向右亦如是。总之手臂要放松，采取被动态度，尽量不妄自主动，如风中杨柳，水中青荇一般。手随身动，自然就形成“欲左先右，欲前先后，欲上先下”的摺叠之势。以身带手，须以次由脚底及踝，及小腿，及膝，及大腿，及胯，及尾闾，及腰，及大椎，及肩，及大臂，及肘，及小臂，及腕，及掌，及

指，所谓“行气如九曲珠，无微不至”是也。在盘架与打手时均应如此。

2000年10月3日

开　胸

太极拳讲究涵胸，但这胸不是一成不变地涵着。胸腰间的开合运化更为重要。要能运化，非开胸不可。若两臂平举齐肩，觉胸口处有揪心之感，则胸未开。对待之法，可练胸部开合、金鸡抖翎、峨嵋十二桩之天字桩等功法。这是外练筋骨之法。要做到真正开胸，还须内练。胸部是道家所谓中丹田、印度教和佛教密宗所谓心轮所在，气脉繁多而聚集成结，只有通过练意守观想等内功，使内气充沛，才能打开心轮之结。从夹脊穴到膻中穴前后贯通，左右则贯通双肩两臂，才能真正做到“力由脊发”，透达无碍。平伸双臂，晃动身躯，若觉胸中有如肉皮冻似的颤动，则是初步开胸的征兆。

胸开之后，气息通畅，自然涵虚（涵的意思即是虚）。虚则能化。若以涵为内陷，刻意凹胸，久必成病，更遑论运化哉。

2000年10月4日

梢　节

太极拳尚松柔，但也不能一概而论。所谓“实则虚之，虚则实之”，身体强硬的部分要使之松软，柔弱的部分则需要加强。例如腕关节、指关节、颈椎，甚至肘关节等这些拳家所谓的“梢节”部分，由于天生松活柔软，所以容易偏弱，支撑力（即掤劲）不足，而导致“扁”的弊病。对待的办法是：加强对这些关节的注意力，调整骨骼的相互位置，在用意不用力的前提下，尽量减少这些关节的妄动，从而增强它们的支撑力。例如，顶劲虚领，下颌内收，颈项后贴衣领，则颈椎正直而有支撑力，否则即为“失顶”。

至于肩关节、髋关节，甚至膝关节、踝关节等这些部分，天生较强大，易偏于僵硬，所以应多注意使之放松灵活，减少不必要的支撑力，即所谓“僵劲儿”。

2000年12月15日

眼神与心神

太极拳以炼神为较高境界。在实际运作中，神主要是通过眼睛体现出来的，所谓“眼为心之苗”，“眼睛是灵魂的窗户”嘛。在盘架子时，眼神具有导引意气的功用。在对敌时，眼神的作用

更多面更重要，既可侦测对手的动静，亦可虚张声势给对手造成错觉，亦可配合发劲，嗔目逼视，震慑敌胆。然而，在对阵之初，眼神关注于对手的什么部位为好呢？有人说：应向前平视，关注的落点在于对手两眉之间的印堂穴或两眼之间的山根穴。又有人说：目光应向下 45 度，落在对手颈下胸骨上凹处。笔者认为，后一种说法较合理。笔者曾学习过西洋击剑术，剑术教练在第一节课就问同学们，眼神应注视对手何处。笔者想当然答曰：对手的眼睛。教练否定说：击剑时双方都戴着面罩，根本就看不清彼此的表情，所以不可能观察到眼神的变化。正确的做法是注视对手的肩部。这与注视胸骨上凹处相近。在拳术比赛中，如果始终与对手目光相接，双方都会感到很不自在，而且定力较差者不免无形中被摄制引动。避开对方视线，可不受其神意之影响，而主要关注其双肩，同时以余光笼罩其全身，彼微动则己即知。而在得机得势，发放对手的同时，突然嗔目逼视对手双眼，可收事半功倍之效。若伴以发声，则效果更好。

心神则是一种意识状态，说玄也并不玄，大概相当于现代心理学所谓下（潜）意识或无意识，是不假思维的非理性知觉。神行一片，无方无向，澄明笼盖，不思而得；意则专注一方，有收有放，御气而行。拳论有所谓“劲断意不断，意断神可接”；“心（神）为主使”的说法。功夫由用意不用力进而练至用神不用意，则可谓神而明之，庶几合道矣。

2001 年 5 月 23 日

身法辨要

头　部

头顶百会穴乃人身之北极，亦即太极、大中之所在，至为重要。在行拳时，要“虚领顶劲”、“顶头悬”，“提顶”，才能提起全身精神，甚至平素行住坐卧，也不离这个。所谓“顶头悬”、“虚领顶劲”，是用意识使百会穴向上浮起，犹如“头悬梁”，或提纲挈领，而以下皆松沉。拳诀所谓“猴头永不抛”，也就是指顶劲不丢，精神不失。顶劲不丢，才能将脊椎拔直，脊椎拔直才能全身虚灵，保持整体的弹簧力，否则脊椎自然弯曲，俗话说“堆”了，则精神萎靡，无所凭依了。道家认为，人的头部为根，四肢为梢。顶头悬乃与天地同根，否则根断无依矣。

2001年7月23日

颈　部

颈部宜竖直，向后靠。下颌内收，以助消减人因直立抬头而造成的颈部弯曲。保持颈部竖直是为了支持顶劲，使头部与躯干连成一气。但不应过分收颌，以至造成颈部僵直。

肩　部

李亦畬《走架打手行工要言》云："欲要引进落空、四两拨千斤，先要知己知彼；欲要知己知彼，先要舍己从人；欲要舍己从人，先要得机得势；欲要得机得势，先要周身一家；欲要周身一家，先要周身无有缺陷；欲要周身无有缺陷，先要神气鼓荡；欲要神气鼓荡，先要提起精神，神不外散；欲要神不外散，先要神气收敛入骨；欲要神气收敛入骨，先要两膊前节有力，两肩松开，气向下沉。"如此说来，两肩松开是太极拳一切功夫的前提。松肩实际包括松开肩关节以及肩胛骨和锁骨周围的筋膜肌腱。肩部松活有利于运化，也有助于发劲。肩关节要松开，但周围筋肉要强健有力。当松则松活如傀儡之臂，当紧则紧整如铸铁之块。肩若无力，则臂无掤劲，则出现缺陷，则不能周身一家。松肩与强肩，是辩证的，并行不悖的。若有松无紧，则为松懈，在打手时容易扁丢。

2002 年 7 月 24 日

肘　部

一般拳论只讲沉肘或坠肘，其义都不过是要求抬手时肘尖有垂直下坠之意。拳谚云："肘不离肋"，可见坠肘有护肋的作用。然而，据笔者的体验，在太极拳中，单纯讲肘尖下坠是不够的。如果光强调肘尖下坠，而不顾及肘与大、小臂的关系，就有可能造成大、小臂动作局促萎缩，而掤劲不足。太极拳有"一身备五

弓”之说，手臂是其一。手和肩为弓梢，肘为弓把。弓把为主宰，犹如躯干部分的弓把为腰，腰为主宰一样。既为主宰，就应起到领导两端的作用，就不应偏软。具体应如何表现呢？愚以为，肘在下坠的同时，还应用意向前掤，这样，肩才能更充分地松沉前合，背才更圆，大、小臂才更有掤劲。当然，前掤应用意不用力，过于用力则不留余地，没有弹性了。

2001年10月12日

手　部

手最灵活，变化最多。有人说，太极拳少用拳，多用掌。其实这不全面。应当说，太极拳用的是手，因为很多用法是掌、指、手背、手腕等多部位结合发生作用的。太极拳的手型不似外家拳的掌型，要求弯曲拇指，而是五指张开。这样的手型自然灵活，利于抓拿。掌指宜自然舒展，不宜用力伸张，以至于僵直无弹性。伸开掌指，若颜色自然红润，则气血通畅，松紧适度；若颜色发白，则气血阻滞，过于僵紧了。老拳论所谓发劲“形于手指”，那是指手指的瞬间弹伸。坐腕也是一样，也是瞬间的动作。若在盘架行功时，总是保持张指坐腕的状态，那就过了。

2002年7月24日

背　部

由于人类进化成了直立行走的动物，背部的肌肉就很少活动。然而手臂的力量需要背部的传导和支援，关键在于两臂连线与脊柱十字交叉点的夹脊穴，所谓“膂力”、“力由脊发”就都是指背部的发力作用。背部要松开，包括肩胛骨、脊骨关节及附着于其上的筋膜和肌肉。背部松开了，手臂才能放长击远，才更具松弹力。太极拳身法讲究圆背，就有利于舒展锻炼背部肌肉筋骨。白鹤亮翅（吴氏）、海底针、击地锤、裹鞭炮（陈氏）等势子都着重锻炼背部。此外，还可加练一些弯腰俯身的辅助功。

2001 年 10 月 12 日

胯　部

骨盆于人体，犹如汽车的底盘一般。胯是大腿与骨盆的连接处。胯越松，等于底盘的减震能力越好。胯只有松得开，才能掖得紧；只有掖得紧，下盘才稳固。大腿根这两个大关节，犹如两肩关节一样，当松要松得下，当紧要紧得起；紧时好像用螺丝拧紧固定，才能与躯干形成一个整体，做到所谓“周身一家”。

2001 年 10 月 12 日

膝　部

武禹襄说："膝宜蓄，蓄而能发，则发劲有力。"蓄即曲，有所谓"劲以曲蓄"。愚以为，此说应加以限定，即：膝不宜过曲，过曲则无力矣。膝曲不宜小于90度，否则为过，过则大小腿的合力由膝盖外泄，而非相对抗而产生支撑力。以弓步为例，前腿小腿应与地面垂直，至多膝盖不过涌泉穴，此时若采取低架子，大腿与小腿间的夹角不应小于120度，高架子则可更大。前脚应有踏实的感觉，能起到刹车的作用，发劲时重力可经膝部传导入地而制动，同时上半身由于惯性而产生向前的冲力。一般所谓膝盖不过脚尖的那么一点向前倾斜就已嫌过度了，这样发劲，会觉得前脚发虚，膝部发软，而身体失衡欲向前栽。

2001年8月20日

踝　部

踝部宜松活。由于属于边远地区，踝部又最难放松。踝松，小腿才能完全放松，气才能通达脚底，才能真正"有根"。尤其在吴氏太极拳的川字步中，踝部越松，小腿正面与脚面的夹角越小，就越有利于平衡、稳固和柔化。踝部骨关节要松活，筋腱则要有力、有弹性，这样才能化发自如。踝部松透了，脚部就灵活了，不仅步履轻灵，而且踢趟扫挂，敏捷如手。

2001年10月12日

脚　部

有人主张足趾抓地。足趾抓地则腿部肌肉筋腱紧张，不利于放松，也不利于沉气，故亦无助于“扎根”，而且有碍于步法的灵活。其实，足趾犹如手指，在常态下应当完全自然放松。这样才能在姿势和劲力的转换之际随机松紧，产生弹力。在平时走架行功时，也有利于气血的流通。

2001 年 10 月 12 日

步　型

据说有日本人问：单鞭一势，后脚陈发科扣 45 度，陈照奎扣 60 度，究竟应该扣多少度？日本人之认真，往往至于迂执。其实，扣脚的程度，与任何事理一样，只有应当之规，却无一定之理。拳势要求扣脚，但具体扣多少，应视个人身体状况而定，以自然舒适为度。陈发科年事已高，自然扣得较少。这是马步的情形。至于其它如起势的开立步等，陈氏拳都同样要求采取不丁不八步型。这符合多数人自然站立的姿势。

杨氏拳起势开立步及老架的马步则要求双脚平行；吴氏拳更甚，几乎所有步型都要求双脚平行。诚然，双脚平行也许有助于裹裆和加强立姿的稳定及下肢转动的灵活程度，但对于有些人来说，例如天生外八字脚的人，就不能算是自然安舒的姿态，如果

长期如此站立，不但难以放松下肢，还有可能难免扭伤膝关节。假如作不敬的猜测的话，发明平行步型的人也许天生有点内八字脚，平行站立对于他来说是自然的姿态，而后学者不明所以，遂以之为定式。这就像过去有的京剧名角嗓子倒仓后，经过苦练，又练就一副别有韵味的嗓子，而别的人嗓子好好的，却偏要故意效尤似的。孙氏拳预备势为两脚跟并拢、脚尖分开成 90 度角，这种步型应该适合外八字脚的人。可见，在太极拳中，双脚开立时，其间角度从 0 度到 90 度都是可以的。太极拳道法自然，最忌胶柱鼓瑟。个人应在实践中，根据自身条件，在规矩中寻找自然的感觉，逐渐调整到最适合自己的状态。

2001 年 8 月 6 日

夹紧尾巴

从前有个暴发户为了附庸风雅，买了一幅名人画的斗牛图。他家里雇佣的牧童看见了，忍不住笑了，说那肯定是幅假画。主人斥责说：你懂什么！牧童回答：我天天放牛，常见公牛相斗，尾巴都是夹在两腿中间，还从未见过像这样高举在空中的呢。这画不是假的，是什么？

画的真伪姑且不论，但牧童所观察到的现象无疑是真的。它对我们练习太极拳也颇有启发。人和牛同属脊椎动物。牛在用力时，本能地知道夹紧尾巴。我们通过习拳，知道先贤早已总结出“尾闾内收”之类的身法要领。许多习拳者不知具体如何做。笔者戏言，其做法就像哺乳动物打斗时夹紧尾巴。

尾闾和百会是“身弓”的两梢。尾闾内收的做法应该是先用意向下沉坠，然后向前“铲”，或者说用意使尾骨尖前指，向耻骨联合处贴合。这样做的目的，一是消除腰椎处的弯弧，二是使腰和胯合整。尾闾内收的同时，须虚领顶劲。这样，上下对拉，整个脊柱就抻直了。脊柱直，劲才能整。就像从前有人耍一种多节软鞭，竖直了，鞭就能立起来。

跟其它要领一样，尾闾内收不仅要在静态中做到，而且必须在动态中时刻保持。例如弓步身体前移时，尾闾应用意与前脚后跟贴合；虚步身体后移时，尾闾应用意与后脚后跟贴合，千万不可“翘尾巴”，使臀部超越以后脚后跟为起点的垂直线。否则，就会因上身与腿胯之间夹角过小而失去支撑力。

有人说，陈氏太极拳主张尾闾后翘，这样利于小腹下沉。其实这不是常法。这种身法在陈氏拳中叫“叠腹翻臀”，只是在发劲瞬间的蓄劲动作，紧接着是尾闾向前弹。此即所谓“蓄劲如张弓，发劲如放箭”。劲发毕即恢复常态。正常的状态还应当是从头顶百会穴到尾闾长强穴保持正直，“上下一条线”。

2001 年 9 月 6 日

减震装置

人体的减震装置主要在于腕、踝、腰椎等小软骨丰富之处，虽然肘、肩、胯、膝等大关节的弯曲亦有一定的减震作用。减震作用即在受外力时能减缓冲击，甚至能将外力反向弹回的物理作用。通过修炼太极拳，可以强化人体的减震功能。我有一位师

兄，曾遭遇车祸，同车的几位伤势都颇重，惟独他最轻。此即得益于太极拳的锻炼。

在太极拳身法中，我觉得，应着重松开腰胯和脚踝部。这两部分犹如汽车的底盘与轮轴的结合部，是最大的减震装置所在。至如肘、肩、膝等部在受力时反而应少动，保持间架，才有支撑力。李亦畬所谓“劲起于脚根，主于腰间，形于手指，发于脊骨”，就是符合人体绷撑和减震反弹原理的太极拳发劲方法的描述。

2002 年 7 月 19 日

二、关于功法

重　复

现在的太极拳套路种类很多，但多半是断取传统套路，简化重编而成，而鲜有独出心裁者。简化的理由之一是，传统套路重复势子太多，冗赘而无必要。殊不知重复乃传统套路的精巧所在。其实，若想出功夫，原有的重复并非多余，反而还嫌不够呢。

重复可培养人的神经系统的条件反射，训练大脑的下意识反应，使人体精微素质的运动有序化。所谓“拳打千遍精，拳打万遍通”，熟能生巧。这不仅是指套路练习，更重要的是单势操练，即把套路拆开，一着一势地反复磨练，甚至一势中的每一部分动作，都须专练至熟。拳家常说的配合呼吸的练气、假设对敌的练意、乃至开合蓄发的练劲之法都只有在单势操练中才能发挥得恰到好处。

套路的创制，大概一是为了便于记忆，二是为了避免拳势练习的单调乏味，三是为了培养连绵不断的动作、劲力和意识，四是模拟实战应敌的组合着法。然而，功夫却恰恰出在单调的重复

过程中，这也是习武之苦的一种。如果光练套路，功夫必然长进不快，原因之一即在于动作重复的密度和数量不够（不过，如果能像陈发科那样每日走架三十遍，那又另当别论）。除动态的走架之外，静态的站桩更是单调重复的极端形式，故而也是增长功力最有效的方法之一。至于打手，更是需要多多重复练习基本的听化拿发等应用手法。这样功夫才能“上身”，才能“着熟”，而不只是停留在理论和想象的层次。

2000年2月23日

放　松

有欲学太极拳的西方人不知如何放松，争辩说：我既然站着就不能放松，如果真的放松了，我岂不瘫倒在地上了？他不明白，既要放松，又不瘫倒，关键在于平衡。譬如搭积木，一块块形状各异的积木叠摞起来，可达到一定的高度。积木是死物，绝不至于紧张，可以说是完全放松的，但搭在一起却并不瘫倒。道理何在？这是因为其重力垂直线不越出其底面范围，而保持着整体的平衡。太极拳姿势的讲究，就如同搭积木。所谓提裆吊顶、含胸拔背、沉肩坠肘、掖胯溜臀等要领，目的就在于保持身体重力垂直线的正直，所谓“立如平准”，“上下一条线”。只要使重力垂直线中正不偏，就可使身体各部分像积木似的保持平衡，使之只受重力的作用，从而放松，消除因紧张而滞留在体内的僵劲。其首要在于骨骼的间架。每一姿势，又如做雕塑搭架子，骨头架子平衡了，各关节间受力均衡，不劳附在上面的肌肉筋腱牵

拉辅助，相反能承受它们的重量，使之就像挂在支架上一样，这时就做到了既放松又不瘫倒。在走架时，一举手一投足，所使用的劲力适足以克服重力和空气阻力而已，这样才能做到极轻柔，如陆地游泳，在动态中保持平衡。

然而，人体的构造究竟不同于堆叠的积木。若说骨骼像积木，还勉强说得过去，但骨骼外面还附着有筋腱肌肉，就好像用橡皮筋把积木扎在了一起。所以，积木一推就倒，人体却能俯仰屈申。这说明，人体天然具备弹性。这种弹性经过锻炼，就能有效地产生掤劲。掤劲乃诸劲之基础，在太极拳中至为重要。现在除陈式太极拳架子中仍保留爆发力（惊弹劲、崩炸劲等）的练法之外，其它各家都以练掤劲为主。

所谓掤劲，其实是一种具有弹性的支撑力。譬如一根琴弦，绷直了，就能产生弹力，因振颤而发出乐音。绷得太紧，振幅小，弹力就小，这就相当于拳家所谓的“僵”。太松弛，以至于弯曲，就没有了弹力，这就相当于拳家所谓的“懈”。如何才是松紧适度呢？那就是筋肉舒展而不紧张，用拳家术语讲，即不“出劲”，正如琴弦或弓弦调得恰到好处，这样才能既有弹性又有支撑力，即所谓掤劲。所以，太极拳的放松，并非无条件的放松，而是有方法的放松。就拿无极桩来说，头顶与脚底就如同两个琴弦柱，“顶头悬”等要领就是要使身体重力垂直线像琴弦般伸展拉直，做到“紧而不僵，松而不懈”。至于“一身备五弓”之说，则是类似的比喻，只不过具体到了局部。总之，太极拳的放松，是在保持特定姿势情况下的放松；是在筋肉关节舒展而互相牵制的前提下，尽量地放松，而不是烂醉如泥似的瘫软或昏沉酣睡般的懈怠。有人说，太极拳练的是筋，有一定道理。实际上，身体任何有弹性的组织（包括内脏）都应得到伸展锻炼，才能真正做到全体放松，内外合一，松而能整；只有这样，才能练

出周身一家的好掤劲。掤劲虽说用之则行，舍之则藏，但无时不在身上。正好比“不见鬼子不挂弦”，而搭手即掤，下意识反应快得不及思索，使敌遇之，“如钱投鼓，如球碰壁”。这全靠平时练出的松整功夫。所谓“一阴一阳之谓道”；太极拳之道，一松一紧而已。松要松如一盘散沙，松中有散，没有丝毫结块；紧要紧如墩实的沙袋，紧中有整，没有丝毫空隙。松紧的转换愈快愈好，愈微妙愈好。

有练杂技的少年学太极拳，其身体不可谓不柔软，但练起拳来却显得颇僵硬。由此可知，柔软不等于放松。跳舞的女孩子也是一样，柔而不松。又如练瑜伽、习外家拳者，皆只知抻筋缩骨，却不懂真正放松。国外现在甚至有专门研究放松学（relaxology）者，却不知太极拳最擅长此道。松而有弹性，犹如弹簧不受力的状态，是太极拳追求的目标；而上述诸术的柔功却均是在不停地抻拉弹簧，效果自然不同。

放松之法有两个途径，一是由松而松，一是由紧入松。前者养阴，由少阴而老阴，阴极而阳生。这是一个缓慢的过程。所谓松无止境，有人练松静功夫十几年也未见松得透彻，做到“极柔软”，又怎能生出“极坚刚”的纯阳之劲呢？后者则炼阳，由少阳而老阳，由少阳而老阳，阳极而阴生。所谓不知紧，焉知松。紧却是有极限的。尝闻李师云：曾一日练拳十七遍，疲倦至极，想紧也紧不起来，那时方知松的真正滋味。故练拳须下苦功，向身体极限挑战；悠哉游哉地耗时间是出不了真功夫的。

功　力

刘晚苍先生说：着势的运用，功力强者，不对也对；功力弱

者，对也不对。可见，功力是绝对的，技术是相对的。功力相当，可凭智巧取胜；功力悬殊，则智巧亦无能为力。太极拳也有其霸道的一面。所谓“四两拨千斤”，并非只有四两劲，而是只用四两劲，备而不用的部分也许有千斤呢。关键在于四两与千斤之比，有千斤而用四两，可谓经济之极。如果仅有四两，而用四两，则是百分之百用尽全力矣。所以，所具有之力与所使用之力之间的比率愈大，说明功力愈高强，打人自然也就愈轻松。

故此，习太极拳者无不追求功力的绝对提高。增长功力的有效方法，除盘架与站桩之外，还有借助于各种器械的辅助功练习，例如大枪。杨澄甫曾教人每日扎枪二百下。李亦畬用大铁枪练功。当然，这些都是按照太极拳的原理来训练的，即讲究身法，注重松、整。现在有人采用现代（西方）的运动方法，练举重、哑铃什么的，若方法不当，则只能增强局部力量，而导致整体更滞更僵。

2000年10月4日

单　　势

练太极拳，应一着一势学练，不应急于练长拳套路。宋氏太极拳就只有单式，不讲套路。孙禄堂习拳每日只练一势。练太极拳初步为“着熟”。愚以为，着熟不仅意味着姿势要领正确，动作连贯圆熟，还应包括运用自如，即与对手拆着练习时得心应手。要做到这一步，非反复琢磨单势不可。一般人练套路多注重动作的连贯，易流于“滑”；练单势比练套路则更容易细致入微。

练单势可反复体会要领。慢练可注意动作的准确和内在的感觉，快练可熟悉应用之变化。甚至可采用每势练站桩，一则更注意于姿势的细微要点，一则可有效增加功力。

2000 年 10 月 4 日

舍

修道的关键在于一“舍”字。仙佛出世之道，首先须舍弃世俗名利物欲，乃至身体发肤，一切的一切，终至解脱而无生。老子曰：“及吾无身，吾有何患?”待到参破生死，物我齐一，自然就大无畏了。一般人修炼则是为了养生保命，有所不肯舍，故永远不得究竟。练太极拳也是一样，有所追求，不肯舍弃，就永远难以达到彻底放松、圆通、空明的境界。与人交手，不敢舍己从人，则不能引进落空，则不免为人所制。只有敢于舍，而且舍得游刃有余，方能逢险化夷，置诸死地而后生。

2000 年 10 月 9 日

着熟与懂劲

王宗岳《太极拳论》云：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”说明了功夫的长进次第。然而，何为着熟，何为懂劲?

一般人还不甚了了。有的人以为架子盘得熟，就叫着熟。其实不然。不错，架子套路包含着势，但仅练熟架子不仅算不上着熟，甚至可以说还没有开始练着呢。所谓着熟，应该是指掤捋挤按采挒肘靠等着势或曰着法在实作中应用的纯熟，至少也是指在推手对练中应用的纯熟。不与人对练，无所谓着熟与否，更无由进一步懂劲。正如有人所说，光练拳架不练推手，等于没练。

懂劲之前的着熟，还只属于知己的功夫，所谓知己不知彼，一胜一负，胜算只有百分之五十，因为所用着势尽管熟练，但基本上仍属于主观盲动，这种打法无异于外家散打。至于懂劲，则是知彼功夫。只要与对手接触，就能凭借灵敏的触觉感知对方劲意的大小和动向，并随即据之做出克敌制胜的恰当反应，此所谓“舍己从人”，“因敌变化”，“知己知彼，百战不殆”。懂劲是太极拳所特别强调的与外家拳不同的特点。着势纯熟加上懂劲纯熟，就接近神而明之的境界了。

2001 年 8 月 6 日

辅 助 功

辅助功是太极拳体系中的重要组成部分，内容颇杂，可以说，除了拳架和打手练习之外，任何有助于提高功夫的练习都可算做辅助功。太极拳的辅助功大致可分为内功和对症功两种，前者为必修课，后者为选修课。拳谚所谓“练拳不练功，到老一场空”，应即指前者而言，因为人老不以筋骨为能，其运动能力必然下降，而通过内功锻炼所积累的功力却不易退失。这又是内家

拳的一个优越之处。

太极拳的内功据说出自道家，一般多秘不传人。实际上，道家内功内容丰富，习拳者得其任何一种都足以收养气培元之功，所谓“善养气者……”。太极拳内功以桩功为主，既利于养气，亦利于积累功力。桩功有静桩、动（活）桩；静桩中又有站、坐、卧等姿势，动桩中又有定步与活步之分。

对症功与一般武术基本功没太大的区别，属于头痛医头、脚痛医脚的练习法，一切松筋活骨、弯腰踢腿的局部锻炼都可归于此类。当然练法应符合太极拳松柔自然的原理，不可强努气力。对症功按照训练目的可分为松活肢体的练习、增强劲力的练习和熟练技术的练习；按照训练方法则可分为徒手练习和使用器械的练习。各家各派传统上不乏所谓独门功法，俗谓“私功夫”。实际上个人也不妨根据自身条件自创符合拳术原理且行之有效的练习方法。

辅助功之所以较私秘，大概一是因为它更接近功夫的内涵，二是因为它具有较强的个人性。相比之下，拳架就较公开。当然，有些公开的拳架被抽去了应有的内涵，而徒具形式，从而导致学练它的人一代不如一代。正像大成拳宗师王芗斋教弟子传日本人拳法时所嘱咐的：不要传他真东西，也不要让人说传的不是真东西。可谓用心良苦。

2001年8月6日

器　械

器械如果只是单练，也只能算做一种辅助功而已。太极拳常用器械有单刀、单剑和大枪。另外还有一些奇门兵器，如锏、钺、方便铲、春秋大刀等，知之者甚少。据李赤鹏老师说，他曾听师太（陈发科夫人）讲，发科公晚年仍能运锏成风，挥击桌上瓷杯，随着丁的一响，锏骤止而杯完好不破。其功夫之惊人，可想而知。

练器械像练拳一样，除身法、步法要求中正、协调之外，劲力上又有更高的要求。所以练器械有助于增长功力。但不同器械又有各自的特点。

发　声

一般认为，发声是为了震慑敌胆，壮我声威，或说是为了配合发劲，并有发某种劲配以某种声之说。发声固然有这些效用，但据笔者经验，发声主要是为了减震，是吐气的伴随现象。在发劲时，体内会骤然产生大量气体，若不及时排出，有可能震伤内脏。发声就是为了加大加速排气量，是发劲时不得不发的自然行为，而不应是刻意的造作。

2001 年 9 月 3 日

丹田内转

太极拳犹如道教导引功，练至一定火候，可由外动引起内动。内动的形式因人而异，但因太极拳注重气沉丹田，故习练者一般会体验丹田内转。最初小腹渐感充实、发硬，说明内气积聚；继而肢体的运动可带动气团旋转，这是运化；后来可气遍周身，达于四梢；再后来可再收回丹田，以至聚放自如。至此，则可进而修仙道了。这就是所谓由武入道。太极拳只能达到入道的准备阶段，不能包揽全部过程。换句话说，它只是得渡即应舍弃的一种方法，而不是究竟。

2001年9月3日

把上肢当下肢练

太极拳盘架、站桩，双腿承担全身重量，而两手空空。故下肢得到了更多的锻炼。功夫高深者下肢无不发达，具有强大的支撑力。相对地，如果上肢总是在空气中划来划去，而不加练一些辅助功，恐怕就难以快速练出强大的支撑力，也就是掰劲来。笔者突发奇想，如果把上肢当成下肢一样来练，会怎样呢？不妨试试看。

2001年9月4日

拿跌掷打

传统太极拳技术全面，拿跌掷打诸法兼备。时至今日，精习者日少，有些技法已经失传或近乎失传了。

拿法，原即指擒拿之法，是与一般拳术的共法。杨班侯传《太极膜脉筋穴解》所谓“节膜、拿脉、抓筋、闭穴”“四功”均属此类。据传杨班侯就曾以拿法制服一点穴高手。可惜这些方法，尤其是闭穴之法，多秘而吝传，加之现代比赛禁用，恐怕已濒临失传。现在惟有陈氏太极拳还保留有一些原始的擒拿法。其它各派均以控制对手劲路或形势为“拿”。

跌法，即摔法，也是与一般拳术的共法。但太极拳的摔法讲究阴阳顺背、沾粘连随，不似一般摔跤术那样撕拉掳抱，强揪硬拽。

掷法，或叫发放，是各派太极拳专研和擅长之术。拳界有所谓“打人容易放人难”之说，可见此法难精。掷不同于推，虽然二者极易混淆。掷是抛、扔，即发人应有像抛物似的感觉，能使人双脚离地为准。

打法，不言而喻，也是与一般拳术的共法。但太极拳的打法自有特点。

2001 年 9 月 4 日

气沉丹田

太极拳要求气沉丹田。有人说是为了降低重心。其实物体的重心一般是固定的，不会轻易改变，除非改变其形状。笔者的体会是：所谓气沉丹田，不是因为元气聚于小腹而增加了下面的重量，而是因为排空了肺部的空气，减小了身体的浮力，体重自然下沉所致。这就像潜水艇充气则上浮，排气则下沉的原理一样。用意气沉丹田时，必然伴随着呼气动作，结果就是涵胸；吸气时则采用腹式呼吸法，尽量避免肺部存储过多的空气。同时，通过放松和重力效应，就可以达到沉稳身体之效。打手中的提放也是配合以呼吸和内气的升降而破坏对手的稳定状态的。

气沉丹田当然还有为修炼内丹培养基础的作用，这还不是现代科学可以完全解释的现象。气沉丹田到一定程度须运化提升，否则难免走漏。

2001年9月9日

开展与紧凑

杨班侯《太极尺寸分毫解》云："功夫先炼开展，后炼紧凑。"一般人认为是指拳架动作的大小，说什么先练大架，后练小架，或者说先划大圈，后渐渐把圈缩小，以至于无圈。这些说法看似有道理，但也许没有说到点子上。杨澄甫、陈发科、吴鉴

泉等大师直到晚年仍是练大架子，你能说他们的功夫不紧凑吗？愚以为，所谓开展，不一定只是指架势或动作的伸张，而可能是指身体骨节筋膜的松开；同样，所谓紧凑，也不一定是指架势或动作的缩小，而是指身体各部位的整合。只有松得彻底，毫无滞碍之处，才能紧得协调，完整一气。所以必须先练松后练整，也就是先练开展，后练紧凑。这是知己方面。另外还有知彼方面，也就是说打手功夫。打手不外乎开合蓄发：开为松，为化，为蓄；合为紧，为打，为发。打手训练一般是先练化，后练发。随着功力的增长和技术的熟练，蓄发的动作（不一定是架势）自然会越来越小，也就是越来越紧凑。

2001 年 9 月 24 日

余　地

打手取势，前后左右须留有余地，惟占住中定而已。即便是神意，也宜内敛，而不宜外露。具体而言，前弓腿不可满，不可太实，更不可过，应留有向前发放的余地；同样后坐腿也应留有向后蓄引的余地；手臂也不可用力掤得太满，而失去弹性的余地。也就是说，八面支撑仍是用意不用力，八面都要留有用力和变化的余地。

走架行功时，则不妨在不失中正的前提下，用意把姿势开展，动作做到极致。如此练习只是为了能在打手时有更大的余

地。但在应用时，应注意处处留有余地，决不可勉强。不仅姿势动作如此，而且态度也应持守中道。遇强于己者，不勉强较力；遇弱于己者，手下应有分寸；非性命相搏万不得已时，不用全力。

2001 年 10 月 15 日

阶及神明

今日大悟：把擎引松放的过程练至纯熟，至微至妙，以至遇来力攻击时，无须主动，而只须利用自身弹性缓冲来力，随即或走粘放空，或摺叠回放即可。要点在于从接劲到发放，应始终保持动态（类似武禹襄所谓“腾挪”之势），即不断劲，有如惊涛拍岸也似。此即太极拳打人的奥秘所在。一旦练至全身处处皆能如此，反应从有意识到下意识或无意识，则大功告成，亦即阶及神而明之的境界矣。

孟子曰：“大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神。”《淮南子》云：“见人所不见谓之明，知人所不知谓之神。”所谓神明，用现代的话来说，就等于下意识或无意识的本能作用。西人云：“习惯乃第二天性。”譬如婴儿进食，往往不能从心所欲，把食物弄得满脸满身而送入口中的甚少；长大成人后，哪怕在伸手不见五指的黑暗中进食，也不会把食物送入鼻孔中去。又如骑自行车熟练后，在车水马龙的大街上左闪右避，穿行自如，并不需过多用意。此即所谓不思而得，纯以神行，而要达到这种境界，只有

多练，把技巧练成习惯，使之与本能合一，从用意不用力到连意也不用。也就是形意拳诀所谓“拳无拳，意无意，无意之中是真意。”

2001 年 10 月 17 日

外炼与内炼

常言道：“外炼筋骨皮，内炼一口气。”一般认为太极拳既属内家拳，理应专注于内炼，而于外炼则不自觉地轻忽了。其实，太极拳是不偏不倚、内外兼修的。内炼养气，修性，为体；外炼强身，修命，为用。专事养气，近乎修道，不能致武技之用，例如一般出家人和练养生架者。只知强身，近于外家，难以悟柔克之道。只有内外兼修，方能体用兼备，刚柔相济，得大中之道。

2001 年 10 月 29 日

摺　　叠

老拳论云：“往复须有摺叠，进退须有转换。”摺叠何谓？有人喻作如绸缎泻地，自然呈 S 形摺叠，颇形象。这也就是说，太极拳动作和劲意的运行在转弯反向时均应连绵不断，呈弧形回

转。尤其在打手时，常常有先化后发的技法，如打回劲。这时，化发之间应保持劲意不断，弧形摺叠，最忌停顿，成尖角折回。因转折而出现的断点，最易为人所乘。所以太极拳特别强调循环无端的弧形运动。

摺叠的另一表现在于运动的方式。其特点犹如书法中的回锋，又如鞭梢的甩抽，即欲左先右，欲右先左，欲下先上，欲上先下，换言之，亦即向左去将至而未至极点时已寓向右回复之意，向右、向上、向下亦然。例如云手一势，两手一上一下，向右划弧而去，右手尚未伸展至极，而腰胯已开始向左回转，致使身体上下两部分形成一股反向对拉的螺旋S形“拧麻花劲”，继而随着身体重心向左移动，右手如鞭梢似的甩至极点，形于手指，然后又被躯干弧形带向左边。如此往复运动，是为摺叠。摺叠既在于形，也在于劲，更在于意。

2001年11月16日

到　位

“到位”是近些年来的说法，犹如从前所说的“到家”。把什么做到家或到位，意思是做到十足或恰到好处，也就是不多不少，无过无不及。太极拳要求松柔，一般人盘架子动作易偏于不到位，也就是俗话所说的“懈”。那么，如何知道动作是否到位呢？

要知道是否到位，首先应当超过这个位。就像血压计的汞柱一样，先使之上升到最高处，然后再往回落，才能测知“临界

点”。有位藏传佛教的名尼曾这样讲解打坐调身之法：先绷紧，然后一点点放松。这种方法值得我们借鉴。盘拳时，在做到立身中正、沉肩坠肘、提顶吊裆、含胸拔背等基本身法要求的前提下，动作不妨先极力舒展，有八面支撑之感，然后一点点放松，至毫不出力的状态为止。这种既舒展又不紧绷的状态可说即太极拳松挪劲的“临界点”。熟练之后，一举手一投足，俱能恰到好处，如俗话所说的“一搁就是”。老拳论所谓“先求开展，后求紧凑”，也含有这个意思。如果误以为打拳时缩手缩脚就是松，那就永远达不到“临界点”，永远也不知道什么是恰到好处的到位。

2001 年 11 月 16 日

三、关于着法

占　　势

一搭手，就应取攻势，抢占有利形势，所谓“得势”，“我顺人背”是也。手臂掤劲，重心放在前脚上，膝微弯，胯微掖，身微前倾，顶劲顺前倾的脊柱一线向前上引领，神气似由上而下俯临笼盖对方咽喉以下全身。犹如陈兵于边界，又如弯弓而待发，意气饱满而不外溢，所谓“形不破体，力不出尖”。以此身法，虚领顶劲，用柔劲渗入敌之疆界，彼即于不知不觉中失势，不战而自败矣。

又如两军抢占山头制高点，先至者胜，后至者败。不迟不早，最好只比对方早到一刹那，彼即有如碰壁之感。陈鑫《争走要诀》论之详矣。此又名“夺位”。

又所谓“彼有力，我亦有力，我力在先；彼无力，我亦无力，我意在先”。我说，一搭手，我整在先，同时用粘劲逼住对手，使之不得调整；彼方欲整，我即趁机发放之。此之谓得机得势，处处领先也。

2000年5月12日

取　中

人正立时，身体中线自头顶经脊椎过尾闾直落两脚中间。但这条线应看作是虚拟的，它可以随身体姿势的变化而移动。例如，吴氏太极拳搂膝拗步势，从侧面看，鼻尖过或齐前脚尖，中线即自头顶凌虚下落于前脚底，而不与倾斜的脊椎重合。打手之要，就在于控制对方的中线，给对方造成双重。具体做法是：以己方之两手或单手形成的一条或长或短的虚拟的直线去与对方的中线相接触，俗谓“碰中”。接触的形式可以是直角交叉，45°斜角交叉，或0°角重合，手法可以用按、挤、靠、挒等。关键在于控制两端，使假想的接触点位于两端中间为妙。这多属发放的一种情形。至于发放之前的牵动，则多采取控制一端的采、捋、空等手法，使对方中线倾斜乃至出位，俗谓“拔根”。取中的方法还不止这些，但要点均在于找准并控制住对方的中线。

2000年10月28日

尺寸分毫

何谓尺寸分毫？据杨班侯《太极尺寸分毫解》，似指自身功夫的高低程度。《太极节拿抓闭尺寸分毫解》又似指节膜拿脉抓筋闭穴时度量定位之法则。其操作方法却秘而不传，少有人知。

其实，太极拳练法打法讲究尺寸分毫之处尚多，习者不妨有自己的理解和参悟。

笔者原以为是指劲力蓄发时自己身形的位移距离，距离愈短，功力愈深。不是有所谓“寸劲”、“分劲”之说吗?。后来在实践中渐悟：这也是对待而言，指的是打手时接劲点与还击点之间的距离。功夫低者，往往一手招架，另一手还击，其间距离何止一尺！功夫较高者，可在接住对方来手时，稍一转动，让开对方劲路，同时从旁侧之点予以截击或还击。此间距离就小得多，可在数寸之间。功夫最高者，则可几乎不变动接触点的位置，而直接利用原触点称量对方的劲头而予以还击。此所谓“触处着点触处发”是也。

2000年10月30日

腾挪闪展

拳论云：“若遇强敌，须腾挪闪展……”李亦畬传作“腾挪闪战”。郝少如解云：腾挪，乃预动之意，亦即蓄发人之力；闪战，乃以放箭似的刚力发人。姚继祖认为：腾，力含上腾之意；挪，转腰，挪动对方方向；闪，使对方力量被闪落空；战，我意气贯周身，周身骨节开展而发。这是略同于“擎引松放”的理解了。

愚以为：此四字诀本非太极拳专有，而是一般拳术共有的概念，其实不过是在敌强我弱情势下所应采取的战略。腾，腾空（去声），犹俗云“腾地儿”之腾；挪，移动之谓；合而言之，腾

挪，即利用步法移动身体位置，使敌扑空，而伺机反击之。闪，即“闪开正中定横中”之闪，即避让之谓；展（此字是），《说文·尸部》云：“展，转也”，也就是辗转之辗的古字，即转动之谓。合而言之，闪展，即利用身法变动身体姿态，使敌扑空，而伺机反击之。综而言之，腾挪是远距离的调整，闪展则是近距离的回旋。

在太极拳中，腾挪闪展也可以是极微小的动作，仅发生在敌我接触点之间。不妨想象，敌我接触之两点犹如两个对阵的小人儿。彼正面大力攻来，我腾挪闪展，旁敲侧击。用太极拳术语来讲，这就叫做走和粘。

2000 年 11 月 11 日

划　圈

太极拳动作皆走弧线，俗谓划圈。拳界有“大圈练至小圈，小圈练至无圈”之说。一般认为，这是指拳势动作由开展而紧凑，由大架而小架，由外动而内动等等。愚以为，自家盘架固然是一方面，但更重要的另一方面是实战应用。所谓有圈无圈，乃是打手时对待而言。从接手到运化到发放，此是一圈，其中包括听化拿发或擎引松放这几个过程。功夫粗浅者，所走的圈大，距离远，所谓谬之千里；功夫高深者，所走的圈小，距离近，接发只在分毫之间，所谓一触即发。听化拿发或擎引松放的过程合而为一，则无圈矣。要想把圈练小，非懂劲不可；要想懂劲，则非

练推手不可。

2000年11月19日

转

诀云："上下一条线，全凭两手转。"太极拳势浑然如球，凡遇来力，不顶不丢，只是一转。无论上下左右，旋转方向顺着来力运行方向，合力夹角大于90°，是为离心作用，即为捋，故郑曼青说：太极拳秘诀只是一捋而已；旋转方向逆着来力运行方向，合力夹角小于90°，则为向心作用，即为挒。所以，愚以为，太极拳的主要化打方法即一捋一挒，一为柔化，一为刚发。其余掤、挤、按、采、肘、靠诸法，皆为捋或挒的变体，运用中亦皆含捋或挒法，所谓"掤捋挤按皆非似"是也。捋、挒的高级用法是化发合一的：对待来力，一转之下，身体局部恰如翻板，一边让空，另一边已击发，而接触点粘着不丢。这在一个接触点、用一个动作即可完成。次一级的可用两个接触点，转动身手使接触点稍微变动而加以反击；甚至用两手，一手化一手发，但化发仍要同时完成才好。最低级的是化后再发，即牵动对方之後再加一手，直击其虚处。这就接近外家拳的打法了。

转分自转与公转。躯干不动，手臂旋转为自转；手臂动或不动，腰肢带手臂转动为公转。自转和公转可单用，亦可混用。关键在于接实对方来劲，听彼微动，粘定接触点而转之，方可奏效，此之谓随人而由己。切不可妄自盲动。

2000年12月14日

疆　界

疆界有三层：外层为手圈，中层为肘圈，内层为肩圈。手圈即手臂平伸，前后左右所及之范围；肘圈即上臂平举，肘尖所及之范围（向后则上臂不必高举）；肩圈即双肩以及双胯转动之范围。三圈皆可用于攻防。所用圈愈小，功夫愈高。然而也与习拳者的习惯有关。一般而言，手圈以内到肩圈以外，发放都可得力。要在以己之整圈，破对手之圈。《太极圈歌》云："退圈容易进圈难，……所难中土不离位"。就是说，己方要在动态中保持圈中圆心的主导地位，圆周则八面支撑，如意拳所谓形不破体，力不出尖是也。以此身法乘隙攻入敌方疆界，破坏其圈的完整和稳定，即可得机得势，收我顺人背之效。

2001 年 1 月 3 日

机　势

机，时机；势，形势。太极拳打手讲究得机得势。那么，怎样才算把握良机，占据优势呢？首先，不主动出击，不盲动，不妄动，但要意在彼先。所谓"遇虚当守，逢实必攻"。对方不出劲、不动劲为虚，这时应静以待动，所谓"彼不动，己不动"。对方稍露动意，即稍一出劲，接触点变实，这时对方上实而下虚，即可发之，所谓"彼微动，己先动"（王芗斋认为此句有病，

说微动也是先动了，何来己先动？愚以为改“己先动”为“己先至”，意思就更明白了。也就是说，彼虽先动，但其动无效，未作用于我之要害；我虽后动，但动之有效，后发先至，抢先作用于彼之要害了)。这就是发放的良机所在。劲可分三段来打，也就是说有三种发放的时机。武澄清、武汝清论之详矣。

势与机几乎是密不可分的。对手若不出劲，就不易失势；最易失势的时候即出劲的时候。出劲则上实下虚，稍被引动，就会失去平衡，即失中，被拔根，陷于背势。我趁此时发放，无往不利。

对方若不主动，我亦可用小劲探问之、引逗之，使其出劲而打之。问劲等于佯攻，须攻其不得不救之处，即问要问出反应来。彼若软弱扁瘪，我则变佯攻而为实击；彼若顶抗，我则相应变化，令其失势而发放之。

2001年8月5日

接　手

时下一般习推手者往往缺乏实战意识，不够重视初次接手，不是意念跟不上，就是掤劲不足，结果一上来就可能被挤扁而失势。

老拳论云：“每一动，手先着力，随即松开”。初接要掤，即要有相当的承受力，对对方来力微有似顿挫的阻遏，此所谓“擎住彼身借彼力”，但不可用长劲接得太实，以免犯僵滞顶抗之病，给人以发放之机。接触后，不等对方摸实，应立即放松自身，改

用粘劲顺势走化，或稍离触点，用沾劲引进落空，同时蓄势待发，此所谓“松开我劲勿使曲”，要点在于劲意不可有凸凹断续。然后摺叠回击，用刚劲发放。劲意至此方完成一个回合。在实战中，这整个过程可以完成得极快，仅在一呼一吸、一哼一哈之间，正所谓搭手即跌，犯者立仆。

初接手之际，可用意转动手臂，拧裹逆迎来力，犹如挂钩，将对方粘住，然后走化或捌发之。这就像书法中的藏锋起笔，写得快时，回锋的动作是在落纸之前于空中完成的，此所谓“欲右先左，欲下先上”。

初接手不是友谊比赛中可有可无的搭手，而是实战中抢占机先、克敌制胜的关键。李师云：对待任何对手，都要把他当老虎来打。意思是说，接手之先，就应意念先行，高度警觉，绝不可轻而忽之。

2001 年 8 月 7 日

破　　势

掷放的关键在于破势，即破坏对手的平衡。以下是关于破势的笔者自悟之秘诀。无论使用什么手法，发劲的路线最好与对手的身体中线相交，而劲路沿对手中线而下形成的面最好与对手双脚间的连线相交，相交角度越接近 90 度效果越好。要用垂直的面去碰水平的线，要点在于控制住对方的上半身，使其背逆而不得转动。

2001 年 8 月 19 日

揉　　挫

得势问住对手后，若遇顶抗，不可丢开接触点，不可断劲，而随即在接触点上加以揉挫，让过对方劲头，同时改变己方劲路方向，截击对方半过之劲。此即借力打力之一法。若丢点断劲，又直去直回，想重新攻击原处，势必给对方以喘息变化之机，以至前功尽弃。

2001年9月8日

对　　转

遇对方转动，应与之对转，同时稍加挤劲，即可将其发出。何谓对转？彼顺时针转，我逆时针转，彼逆则我顺，双方相碾如两齿轮之咬合，是为对转。此法亦可视为武禹襄“对”字诀的一种发挥。若彼顺转，我亦顺转，则成顶抗矣。

2001年9月8日

退之则愈促

王宗岳《太极拳论》云："仰之则弥高；俯之则弥深；进之则愈长；退之则愈促。"从字面上理解，前三句应不会有什么歧义。至于第四句的"促"字，一般多解为"急促"或"迫促"。于是该句就被理解为：当敌方欲退却时，我方应迅速进逼而发放之。这在实践操作中的确行之有效，但却与文义有所不合。

原文是对仗工整的排比句。仰、俯、进、退，是在空间中的位移；相应地，高、深、长、促就应是指位移的距离。而"急促"或"迫促"却是与时间有关的概念，显然与前三个空间概念不合。所以，愚以为，"促"字此处应作"短促"解才恰合原文之义。当然，在空间中位移的距离短，所需的时间自然也短，这就是为什么把"促"字理解成"急促"也行之有效的原因。不过，准确地说，还是"短促"为正解。因为"短促"是指敌方退却的距离而言，于我方则又暗示有粘而不丢的意思；假如敌我距离已较远，再急促进攻，不但无效，反而不利。

总此四句，都是讲对敌之法。敌欲上仰，我顺势掀之，使之更高而跌；敌欲下俯，我随机镇之，使之更低而仆；敌欲前进，我顺势引之，使之落空失衡；敌欲后退，我乘机发之，使之退不及退。此所谓"因敌变化示神奇"也。至于一般的理解，认为敌仰我更高，敌俯我更深，敌进我有余，敌退我紧跟，姚继祖已经验证，"亦不见什么功效"。

2001 年 10 月 15 日

形意分离

一般拳术言用意，都讲究意、气、力相合，意与形自然也相合，所谓挨何处，意注何处是也。然而笔者曾听一拳友讲，某派是讲究形意分离的。例如“左重则左轻，而右已去”，身向左转，眼神亦左顾，是明修栈道的形，而同时右手展进，是暗度陈仓的意。也就是说，意主要用在右边，在暗处。又如在走架时，分脚一势，脚往前分，眼往前看，意却应注于后手，方形成有前必有后的对拉之势，以利平衡。笔者试行之，确实有效。不过，愚以为叫做神意分离，似乎更准确些。一般拳术中的声东击西、惊上取下都可说是神意分离的打法。

2001 年 11 月 9 日

有进无退

临敌退缩，在各种拳术均被视为大忌。太极拳亦不例外，一搭手，即有进无退，丝毫不让，稍退即为丢矣。所谓退，是指顺来力方向的直线退却。这样的退却，极易被敌方追迫压扁甚而发出。所以，这是应避免的病手。正确的退法应是闪展腾挪，引进落空，以退为进，似退实进的。撤退的路线应是与来力成大于零度角的斜线或弧线，如拳架中的倒撵猴一势。又如，遇敌大力直攻时，我适时与来力约成九十度角闪开，即可使之落空。同时我

一闪即进，即可粘而发之。此所谓“左重则左轻，而右已去”，闪展或曰公转之法也。而在手臂的接触点，则多采用滚动或曰自转之法，即退即进，即化即打。

2001 年 11 月 15 日

蹭

躯干是人体中线和主要重量所在。推手问劲时，若直接攻击躯干，会较为费力。而如果视之为一圆柱，通过控制对手的双臂，用拧裹劲蹭着圆柱走，有如切线，就能以较小的力使之转动或失衡。马老师常说：“不要往人身上按。”就是这个意思。

当然，生死相搏时，技巧也许偶尔用得上，规矩就无法讲究了。

2001 年 12 月 2 日

打手对待法

对手不动，我以局部劲问之，使之有所反应，然后相机击之。对手若妄动、乱动，我不一味随之，而俟其动至不利之处停之、击之。对手若以柔劲整进，我寸土不让，边填实擎住边引

偏，或俟其加劲时击之。对手若骤进，我急堵击或放空截击之。

2002 年 1 月 19 日

错　　位

彼高我低，彼低我高，彼实我虚，彼阴我阳；你打你的，我打我的，勿被人牵着走。局部不滞，整体调整。

2002 年 1 月 8 日

四、关于劲法

合

《打手歌》云："引进落空合即出"。此合非动作姿势开合之合，而是指自身两膊相系及身法之合（所谓内外三合），以及通过调整自身与对方距离、形势所造成的劲力之合。自身感觉犹如弹簧被压紧，即将反弹之际。这时，诸因素都合到一处，双方劲头相碰，失势的一方即被发出。

武澄清说："合即拨也"，亦即"四两拨千斤"之"拨"。疑非确。愚按：合乃一种形势，拨则是一种动作。即以牵动对方重心这种情况来讲，对方失去平衡，而身体倾倚于我身，此时我觉对方似实而虚，似重而轻，正如杨澄甫常说的，"我又不是肉案子，干嘛把你这身死肉搁在我身上?"这种形势就是引进落空之后的合。拨则是合之后的发：案板轻轻一倾斜或一抖动，上面的肉就出落在地了。

2000年9月7日

发　劲

暗劲以掤劲为主，犹如心理学实验中，以意注于身体某部位，则该处承受痛苦的能力增强。暗劲即所谓“用意不用力”，又如道家丹功之“以心行气”，意到则气聚，气聚则掤劲生，而筋腱肌肉之收缩甚微。发明劲则须震动筋腱肌肉以及脏腑。所谓“劲起脚根，力发于腿，主宰于腰，而形于手指”，劲力如电流般传导于全身。又如装有水银的秤杆，一端猛然压低，内中水银急速流至那一端，以其重量撞击秤杆内壁，有欲出之感。陈氏拳发劲即类此，身体重心骤然转换，有形的内脏撞击腹腔内壁，砰然有声；全身骤然一紧，抱紧聚合，调动整体，无形的劲气则透达体外，其势如急刹车，外形骤停，而内动不止。所谓弹抖，是劲一发之后即松，由于惯性而形成的运动状态而已。要点在弹不在抖。

2000 年 10 月 3 日

用意不用力

太极拳讲究用意不用力。这一点大概最令一般人疑惑不解。他们常问：不用力怎么能打人？不用力怎么会收增强体能之效？所以他们练拳时往往不肯舍弃用力的习惯，因而做不到真正的放松。我们知道，太极拳主要练的是掤劲。掤劲是一种很特别的

劲，它不主动发，也不主动蓄，与其说是一种力，倒不如说是一种势，就像未受压力的弹簧一样处于完全放松的状态。这种状态必须是圆满无亏的。就拳势而言，必须舒展大方，支撑八面。一举手，一投足，尽量放长放远，力求达到以己身为中心的最大圆周（即所谓“外弧”），同时注意身体各部分肌肉筋腱不可有丝毫紧张感（即所谓“出力”）。意识遍布于全身，紧张处放松之，疲软处充实之，总之犹如充气的气球，处处饱满，无凸凹处为至善。但这种状态又非靠故意努劲来维持，而是使自身皮囊甚至意念处于不丢不顶的中和状态。用意的情形应如履薄冰，或如呵护风中烛火，或如端持盈满之杯，无过无不及，保持而已。以这种状态走架行拳，可使血脉畅通，无微不至，身生暖热，培养内气，使全身机体揉匀变整。以这种整体状态抗击来犯之敌，无须局部用力（甚至不主动肢体），而只须利用重力沉稳自身，同时利用弹力（掤劲）即可将敌发出，其效恰如钱投鼓，如球碰壁。当然，必须以意待之迎之，所谓挨何处注意于何处，效果才佳。

用意不用力这条原理之所以被认为是太极拳的秘诀之一，就是因为它不易被理解，更不易被做到。一说就明白的恐怕就不成其为秘诀了吧。

2000 年 10 月 7 日

借力打人

借力打人即用意不用力原则在技击中的体现。不懂劲的人，受到外力撞击时，由于身体僵硬，很可能被像冰壶似的撞出原位。太极拳高手则好像一端固定在地上的弹簧，受到外力撞击

后，由于弹性缓冲，撞击力受阻而变成挤压力；又由于全身松匀如气球，挤压力得以迅速从受力点传导至另一受力点，即承受重力的脚底；又由于身法的调整，改变了来力的方向，使其部分变成垂直向下的压力，从而使脚下更加“有根”；然后还是由于弹性的作用，来力在地面彻底受阻而返回原受力点，加上受力者和发力者的身体产生的弹力，诸力相合都回到发力者身上。发力者前冲力越大，就越可能失衡，也就越容易被反作用力弹出。受力者的弹力虽说是被动产生的，但少不了意和气的作用，意和气的运用则是主动的。当然受力者应有足够的承受力。以上所述只是用意不用力借力打人的一种原理。据传李亦畬曾与某镖师相较，就是如此情形。“镖师鼓勇奋击，亦畬不闪避而以胸臂承之，镖师忽飞起离地，斜上四尺许，身掷于壁，下扑于床。”（顾留馨《李亦畬传》）用武澄清的话说，这叫做“打来劲”。但如果外力远大于受者的承受力，就应采取闪展腾挪、引进落空的战术，而避免正面接劲。引进落空、顺水推舟也是借力打人的一种方法。

2001 年 10 月 12 日

意 在 彼 先

对敌时，用意必须着着领先。例如，彼方蓄势时，我亦随之蓄势，但我意已先空降至彼身上，渗入彼体内，做好了伏击的准备；待到彼发劲时，我只需对准准头而去，使其劲发不出而回弹到他自己身上，这叫做打闷劲。而即使双方同时蓄势，若己不先出意，则彼发劲时，我再做任何反应，就都已嫌晚了。

正所谓“彼有力，我亦有力，我力在先；彼无力，我亦无力，我意在先。”意就像侦察兵，亦须灵活机动。用意如用劲，劲不虚发，意亦不轻动。意图太明显，也会过早暴露目标。武禹襄“敷盖对吞”四字秘诀讲的就是用意之法。意亦应随人所动，待彼真发劲之前，才将实意给他搁上。所谓“彼不动，己不动；彼微动，己先动”，说的应该首先是意，意动劲才到。

2001年8月25日

顶扁丢抗

是为太极拳应用中的四种主要毛病。顶，是敌未退而自己主动用力去与对手硬碰。扁，是遇来劲时抵御不住而回缩，俗谓软或弱，即掤不住劲。丢，是敌未进而自己主动撤退，脱离或弱化接触，俗谓跑。抗，是遇来劲时无法化解，与敌处于胶着僵持状态，俗谓叉住了。

顶之病在于盲目出击，局部出力，易于破坏身法而失势，有违“彼不动，己不动”原则。扁之病在于掤劲不足，其病根在于功力不够，用意不当，姿势不圆，关节软弱。丢之病在于胆怯或不认真而导致妄动。抗之病在于听化的技术不熟练。总之，四病共同的病因是不懂劲。对待的初步方法是：多练推手，提高听劲能力；多盘架子，辅以站桩，修正姿势，增强功力。

2000年10月13日

沾连粘随

王宗岳《打手歌》末句曰："沾连粘随不丢顶。"这是说，沾连粘随是与顶扁丢抗四病相对的正确手法。古人用字经济而准确，同顶扁丢抗一样，沾连粘随四字亦各具含义。笔者根据自己的习拳体悟试分析如下：

沾，是与来力同方向的退却，在运动中应保持身法不丢，速度与来力相等或稍快些，即保持接触点不脱开或稍微脱离，否则就成了丢。沾可以是被动的，也可以是主动的，用意都在于引进落空。主动用沾法问劲时，其状颇似拍皮球，是利用对方的反弹力，使之失衡。

连，是逢对方直线撤退，即欲脱离接触或用沾法问我时应采取的对策，其状犹如杨澄甫所说的"拉锯式运动"，被动中有主动。

粘，是利用摩擦力带动对方，一般用劲与对方劲路走向不在一个平面上，即要成角度。郝为真用手指捺火柴盒于桌上而带动其旋转，就是粘法的绝好演示。粘是主动的，可用于化，也可用于打。

随，是逢对方用粘法时我应采取的对策，即随人所动，随曲就伸，舍己从人。被动中含有主动，在运动中察对方破绽，伺我顺人背之机而变劲击之。马长勋老师说：随意味着随时可以不随。也就是说，从人终归还是由己。

2001年9月19日

双　重

王宗岳《太极拳论》云："立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳！"后世一般论者多不明"双重"的确切含义，往往妄解：或云双脚平均承重，重心落于双脚中间为双重，殊不知陈、杨、吴诸氏老架中单鞭、扇通背等势皆取双脚平均承重的马步架势；或云双手齐出为双重，殊不知诸家老架中如封似闭、双峰贯耳等势皆为双手齐出；或云重心落于一脚而同侧手着实为双重，殊不知诸家老架中白鹤亮翅、陈氏腰拦肘、穿心肘等皆为手脚同侧着实；或云双方顶抗为双重，殊不知于功力高超者，顶抗亦不为病。其实，双重之病虽然在己，但并非特指自己单独走架的毛病，而是打手对待中的问题。所谓"重"，是吃重、受重的意思。"双重"即指自己身体中线两侧同时受到对方来力的控制或攻击。遇此情况，假如不能转动身体，空虚一侧，而实击另一侧，则两边受制，不能运化，即所谓"双重则滞"。

造成双重的原因是不懂劲。不懂劲则不能随人所动，及时而正确地变换虚实。故王宗岳又云："欲避此病，须知阴阳：黏即是走，走即是黏；阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济，方为懂劲。"懂劲后方能有效地运化，具体做法是返求诸己，舍己从人，即王氏所谓："左重则左虚，右重则右杳。"这也就是"偏沉则随"，其结果是造成对方落空失势。李亦畬《五字诀解》云："两手支撑，一气贯串。左重则左虚，而右已去；右重则右虚，而左已去。"其《走架打手行工要言》亦云："如自己有不得力处，便是双重未化，要于阴阳开合中求之。"武澄清《释原论》云："'偏

沉则随，双重则滞’是比‘活似车轮’而言，乃己之谓。一边沉则转，两边重则滞；不使双重，即不为制矣！是言己之病也。硬则如此，软则随；随则舍己从人，不致胶柱鼓瑟矣！”这些都是说的同一道理和方法。

孔子曰：“己所不欲，勿施于人”。在兵法中则宜反其道而行之，凡己所不欲，必施于人。故此，在实战中，有意给对方造成双重，就不失为一种制胜的诀窍。在己，应两膊相系，两手都有意，用力均衡，即杜元化所谓“不撇”，且随对方变化轻重，而控制其两边。杨班侯《太极轻重浮沉解》即是从己方主动的角度来论双重的。实际上，有对待才有轻重，如何避免或利用双重，根本取决于自己的懂劲功夫。从人还是由己，辩证地运用，存乎一心。

有人把“偏沉”和“随”也当成一种弊病，认为“用走法而不能辅以粘法时，必然是自己陷于偏沉，无力自持，依随不能自主，称为随”，这恐怕是误解了王宗岳的拳论。拳论中“偏沉则随，双重则滞”这两句话是相对而言，意思正相反，这是文言文中常见的对偶句法，是欲抑先扬，借对比来强调的笔法；下文只论双重之病而不论偏沉，就说明偏沉不是病。再者，“沉”和“依”、“随”在太极拳论中都是好的应该追求的概念，例如“诸靠缠绕我皆依”（陈王廷《拳经总歌》），“粘连依随虚实分”（武澄清《八法打手歌》）等，怎么在这里会产生不一致呢？其实，沉即松，即落，即化；偏沉即松开一边；在己方身体左右两边吃力受控的情况下，松开一边，则随来力而转动走化，即造成对方因落空而失势。所以说，“偏沉则随”在己方为顺，在对方才为背势。

总之，双重不双重，是对待而言，随机势变化的。一开始采取守势，应“两手支撑，一气贯串”；遇敌来攻时，则须网开一

面，诱敌深入，也就是转而化之，若此时仍旧坚持两手都硬，势必造成至少一边顶抗（一般认为顶抗是双重，其实细分析起来，顶抗是双重之果，双重是顶抗之因。要避免结果，就应首先找出原因。若双重与顶抗是一回事，那又何必单提出来重复强调呢?），即“双重则滞”；而主动攻敌时，则须两手都硬，分路合围，使敌中线不得变化逃脱。可见，同样的手法，形势不同，效用可能正相反。

说白了，双重就是遇来力攻击时身体左右两边阴阳虚实不分，腰不会转。

2000 年 10 月 25 日

掤手与掤劲

旧传云：“掤，捧也，向上捧起之谓。”这是指十三势中的八种手法之一，是一种动作。至于掤劲，则远非如此简单。或曰掤，即膨胀。这样把掤劲解释为向上捧起之劲或向外膨胀之劲，都似是而非。愚疑掤乃绷的变形字，掤劲即绷劲。按太极拳的掤劲属暗劲，不是靠肌肉和筋腱的伸缩而产生的，而是主要靠附着于骨关节周围的筋膜的适当绷紧而产生的一种具有弹性的支撑力，所谓“掤要撑”是也。其状犹如绷床，可承重（当重物轻放于其上时，相当于打手时的柔进）或弹起重物（当重物猛投其上时，相当于打手时的刚发猛冲），或如弓弦，遇压力绷紧则产生弹力。所以，功夫练至高深境界时，浑身无处不能产生掤劲。

2000 年 11 月 11 日

虚　实

拳家语云："遇虚当守，逢实必攻。"这是一般的原则。细分析起来，其中还可大有讲究。虚又可分虚中虚和实中虚，前者为老阴，卦象为坤，后者为少阴，卦象为离。实又可分为实中实和虚中实，前者为老阳，卦象为乾，后者为少阳，卦象为坎。虚中虚阴柔之极，令人摸不着实点，而处处落空，非高手不能达此无懈可击之化境。实中虚阳多阴少，表现在拳势中为上虚下实，可进可退，故不可打。实中实阳刚之极，为发劲之峰顶，不可正面相抗。虚中实阴多阳少，表现在拳势中为上实下虚，也就是脚下已拔根腾虚，而手上劲力将出或已过的情形，惟此才是太极拳发放的最佳机势。

太极拳打手既可静以伺机，亦可动以造势。若对手为实中实状态，我可用沾法使之落空，或用粘法引动之，总之都是欲使之过度，阳极而阴生，阳消而阴长，从而变成虚中实而发放之。若对手功力深厚，发后即松，亦即从实中实迅即变为实中虚，就很难有可乘之机。若遇虚中虚，则不必比手了。

2001年9月24日

劲断即为丢

顶与丢是太极拳推手中最常见的两种毛病，一则过，一则不及，均不得中。在实践中，顶较易觉察，因此较易纠正；丢则较暧昧，所以比前者更多见，却较难纠正。丢，并非只意味着脱离接触，更多的时候是尚未脱离接触，而早已丢了。一般人往往误以懈为松，搭手掤劲不足，即是丢。接手后，人不动，而己妄动，也是丢。人进缓，己退急，俗谓“跑手”，也是丢。笔者从前与老师推手，常常自己浑不知觉有所动作，师已告知曰“丢了”。当时甚是不解，以为是与对手接触不够紧密，掤劲松懈之故。可是后来又注意到，老师教曰，搭手仅沾着对手的衣服即可，并不要求紧贴硬撑。退而思之，一日豁然而悟：所谓丢，实际是指劲意出现中断现象。其表现可以是极轻微的，一吸气，甚至一走神，即可造成劲意的中断，并不一定要与对手脱离接触。一般来说，动作转换之处最易断劲。听劲功夫好的对手即可趁此稍纵即逝的瞬间发动攻击，此所谓“逢丢必打”。这与一般技击之利用对手“旧力已过，新力未生”的空档发动反击的做法并无二致，只是微妙得多而已。

然而，高手也能运用断劲实施攻击。以断劲问、发，不似以长劲柔进，逼引对手失中背势，而是犹如放枪，短促快脆，发后即空，使对手摸不到还击的实处，旧拳论所谓“发劲如放箭”，“忽隐忽现”，正是指此。其要领是“劲断意不断”，哪怕与对手断开接触，而以断劲问人，常常会出现脱离接触的断手。动则神意一以贯之，劲为组合，直至发出对手而止。在推手中练习使用断劲，可向散手过渡。但应在练好听劲的基础上习之，否则无异

于外家拳矣。

2001年6月28日

劲由内换

打手时，与对手接触后，上肢用掤劲撑住，姿势不变，使对方听不出动静。同时塌腰松腿，使气沉落于脚底，这时由于我下半身部分支撑力卸去，对方会感觉忽悠一空，身体失重而倾压过来。我感到脚底吃重，即我之弹性支撑力与对方重力相合时，随即蹬地反弹，劲力从脚底经腿、腰、肩、臂、手返回接触点，而将对手发出。这种劲气的一收一放，是通过自身的松紧调节的，而很难被对手觉察，即所谓“人不知我”、“忽隐忽现”的功夫。

2001年8月3日

明劲与暗劲

孙禄堂云：练劲有三阶段：明劲、暗劲、化劲。所谓明暗，愚以为，盖指发劲时动作明显与否而已。明劲用形，主动发，动作明显，身手相对位置变动较大，预动易形于接触点，易流于局部力，易被人感知。暗劲主要用意，不主动发，动作隐晦，身手相对位置变动不大，以腰腿主动，所谓“劲由内换”，如支撑力。

暗劲有沉劲、掤劲、顶劲等，其实都属支撑力。

明劲发劲一般有三种形式：身手动向一致，此所谓“手到身要拥”之拥劲或撞劲；身手动向相反，此为崩炸劲；以腰为轴的旋转劲（离心力和向心力）。这些都要以支撑力为基础。其实只有支撑力是纯粹的暗劲。其余诸劲则随功力高低而显外动大小、整散程度之不同。

诸劲中惟有掤劲和沉劲是纯粹的暗劲，因为它们都是支撑力。支撑力是靠物体的结构和质量产生的整体力，因而它可以是完全静止的。它本身不运动，无方向，但可在运动中保持不变。譬如一只足球，即可说具有弹性支撑力，也就是掤劲，它静止时，人想踩在上面，它稍一滚动，人就会摔下来，这就犹如太极拳打手中的引进落空；足球若飞起来，打在人脸上，也会伤得不轻，这就犹如太极拳发劲，爆发中无不寓有掤劲，才能发得整，打得远。掤劲可以说是一种被动之力，发者在静态时，受者并不觉得有动力迫来，而只觉坚实的阻力，如球碰壁；而发者也不觉得在出劲，此所谓“用意不用力”（不用力是指不用明劲，掤劲绝不可不用）。掤劲也可说是不用之力。有人不信四两能拨千斤。如果将掤劲忽略不计，引进落空而发人，恐怕连四两劲也不用。

2001 年 7 月 20 日

崩 炸 劲

手臂回收，胸腹前挺，尾闾后翘，然后手臂外撑，命门后鼓，双膝内裹，尾闾和大椎及双肩如弓梢向前疾弹，前脚踏地刹

车，身体迅速膨胀，前后或左右对拉，定势时同时产生中定下沉和前后或左右支撑的劲，是为前后的崩炸劲。左右蓄发崩弹的方向相反，如陈氏拳中的裹鞭炮、穿心肘，总之都是利用脊椎的弹力。“蓄劲如张弓，发劲如放箭”，此之谓也。另外还有旋拧脊椎而发的劲。

2001 年 10 月 30 日

长劲与短劲

李雅轩认为太极拳劲只有长劲与短劲两种。这是按劲路长短而分的。太极拳问、发，贵劲短而意长，发后即松，能蓄而再发；粘随引化则多用长劲。问劲须用有节奏的断续劲，一点即空，有人比之为拍皮球。若用持续的长劲而无变化，则易被人借用。发后若不能立即放松，身体仍保持紧张有力的僵硬状态，尤其是发而不中之后，最易被人趁机掷发。短劲宜刚而直，富有爆发性。长劲则宜柔而曲，富于变化。若刚发用长劲，则易出尖破体，被人引动或放空。柔化用短劲，则易过早暴露目标，授人以可乘之机。

2001 年 8 月 8 日

问　答

对方以柔劲缓进，我以意掤住，觉皮肉被压紧时，可滚臂转腰向我顺人背的方向走化之，一旦觉得皮肉上的压力减轻，至皮毛相挨，即可反击之。

若对方以冷劲来袭，我可以意领先，后发先至，以刚劲迎击之。或对准彼之劲头，打闷劲；或以闪展之法，让开彼之劲头，打来劲，截击之。

对方若不主动，我可以柔劲缓进，彼若走化，我则粘而随之，逼其背势，即加劲拿住，然后或松开我劲，沾起对方而发放之，或略一顿挫而发放之。彼若顶抗，我觉皮肉被压紧时，可滚臂转腰向我顺人背的方向走化之，一旦觉得皮肉上的压力减轻，至皮毛相挨，即可反击之。彼若不动，我可用短劲有节奏地点拍之，拍出反应时，即加劲发放之。

2001 年 8 月 19 日

听　与　擎

学打手，首先应练习听与擎。李亦畬《撒放密诀》首句即“擎起彼劲借彼力”，说明擎是接劲之法。擎劲一般用掤手，正所谓“搭手即掤”。掤手寓有向上之意，擎也是向上举的意思，这说明接劲应避免与来势正面顶抗，而应用掤手从侧面（例如自下

而上）截其劲路中段，同时若稍加滚动，即可使其如触礁之船向上掀起。在运动过程中，不仅应与对方相应，随时调整己方形势，而且还应调整自己的身法，尤其是身与手的关系。也就是说，既已搭手，应立即注意于接触点，利用皮肤触觉“听”对方劲力的动向和消长，静待其变。对方动，我随之而动，避免与之顶抗。所谓顶抗，即主动出力与对方僵持抗衡。擎法则是利用身法间架支撑对方。一般来说，初学者不是顶抗，就是扁丢，而后者似乎更常见。正确的练法应该是：一不丢，即不脱离或变动接触点，二不扁，也就是说，手臂应用意撑住，保持掤劲和身法不失中正，切忌扁瘪，也就是俗话说的跑手。具体表现是，手臂与躯干之间仿佛隔有无形的气球，假如变化调整不及，与对方来劲发生顶抗，应该是手臂姿势基本保持不变，仿佛“气球”膨胀，掤劲落在对方身上，而自身整体向后弹跳而退，此所谓“被打欲逃须雀跃”，而不应脚下僵持顶抗不退，而手瘪身歪，陷于更危险的境地。听劲和擎劲有一定基础之后，下一步才可练化劲引劲。

2001年9月10日

化　与　引

在打手实战中，我意在彼先，从侧面截擎住对手来力，这时对方第一股劲落空，必然改变方向来再作攻击，如果遇到高手，就不容他完成变化，而会利用其旧力已过、新力方生的转换之机将其发出。至于初学者练手，应练习随人所动，仍旧让过对方劲

头，避免与之正面顶抗，这叫做“人刚我柔谓之走”。此时我已处于对方劲路的侧面，应主动贴住对方，不可丢开，因为我已变而对方尚未及变，这样可以保持我主动而对方被动的局面，这就叫做“我顺人背谓之粘”。所谓“粘即是走，走即是粘”，是说走和粘应是一个动作，应不断劲地一气完成才好。走是从人，粘则是由己。粘住后又可顺势稍加引带，使对方更失势，我更得势，此即所谓“进之则愈长”，“引到身前力始蓄”。走、粘、引（引中必寓粘走，又含打）都属于化劲之法，虽然各自作用有所不同。

2001年9月13日

拿 与 松

此所谓拿，不是指抓筋拿脉的擒拿法，而是指对对手劲力的控制。对方来力，我粘而引之，随之而动，待到彼力已尽，将变未变，也就是出现断点的时机，我随之一松，就像音乐中的空拍似的，这就算拿住对方了。这也叫做引进落空。或者我主动用劲去问对方，随即松开，如拍篮球一般，也可收类似效果，这叫做沾。实际上都是为了化去对方旧力，而做好准备，打击其无准备的新力。正确的拿法不是一厢情愿的妄动，而仍是随人所动，因敌变化，钻其空子。拿而宜松，是为下一步发放做准备，正所谓穷寇勿追，欲擒故纵。李亦畬曰：“松开我劲勿使曲。”这是说，此时我应仍旧不丢掤劲，不失中正，换句话说，即手臂不宜过分

弯曲，以至于扁瘪，从而失势，而前功尽弃。

2001年9月14日

发　与　放

发和放的意思没有什么不同，都是指用劲击人，或者更准确地说，是指抛掷人。发放贵在借力，拳家有所谓打实不打虚之说，就是为此。此实非敌强我弱，人刚我柔之实，而是虚中之实，即对方旧力已被我化去，处于背势，此为虚，新力将出未出，此为实；或者说旧力劲头已过为虚，侧面不及变化为实。我欲借而打之的乃是对方的新力。功力高强者亦可省去化旧力这一步，而在初接手时，即意在彼先打闷劲，也就是直接借打第一股劲。

李亦畬曰："放时腰脚认端的。"姚继祖解释说是，发人时应瞄准对方实腿脚外侧之地面。这有一定道理，但不能概全，因为可瞄准的点远不止这两个。所谓腰脚，也可能是指己方身法。武禹襄曰："其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，总须完整一气。"这是说发劲要整，关键在于腰脚的动作。而所谓"端的"是古白话，意思是明确、真确、准确。"认端的"也就是说，发劲时应注意腰脚动作配合的恰到好处，避免过分或不及。吴文翰则认为"端"是开端，指发力点，亦即与对方的接触点；"的"是标的，指劲力去向所瞄准之处。这与姚继祖的说法近似，也是行之有效的发放窍门，但与上文的主语"腰脚"却

似乎联系不大。

发放应有听、化、拿的基础，能随机就势，引进落空，则可收四两拨千斤之效，否则就是硬要、妄动。

2001 年 9 月 14 日

称　劲

称劲是听劲的一个方面，主要是称量对手来劲的大小及长短。称劲首先要擎住来劲，即承受部分来劲，并稍做停留，待来劲加强，至己方感觉压力着实了，俗谓吃住了，此时彼劲难以变化，而我即可做出相应反应，或化或发，即调动身法随彼劲而动，引进落空，然后打回劲，或稍松即发打来劲，或在接触点稍加揉挫而发。假如不等对方劲头出足，即贸然进击，彼劲就可能中途缩回，使我落空；若我急于后撤，欲诱引对方落空，对方亦可能及时刹车，不上这一当，从而造成我丢手。这都属反应过早。那么，何时才算恰到好处呢？应该是在骨头开始感到压力了，而这压力尚未大到与己方支撑力相等之间。压力与支撑力相等时就发生顶抗；压力大于支撑力则为时已晚，己方就可能被压扁或发出。如何才能称好来劲呢？那就应当如前所说，接手时要擎住彼劲，不丢不顶，使对方有摸到实处的错觉，即俗话所说的给点儿甜头，从而引蛇出洞，诱其继续加劲，以至于陷于难以抽身的地步。而我即可利用其发觉上当而正想变化之机予以打击。打闷劲（俗谓堵劲）则似可稍提前些，挨着皮毛即可发，因不需

引化，而只须“认定准头而去也”，关键也就在于察意（不仅是听劲）之准。

2001年9月17日

四两拨千斤

对于“四两拨千斤”之说，一般人觉得难以理解，因为他们往往忽略了前提。王宗岳《打手歌》原文是：“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。引进落空合即出，沾连粘随不丢顶。”可见，四两拨千斤的前提是“牵动”。人家又要问了，那怎样才能牵动千斤之力呢？是否要用四千斤呢？答案是否定的。牵动的前提是让他先来打我。也就是说，这千斤之力并非静止的，而它的动也是其自动，并非被外力所致。既然它是运动的，就必有方向。我只要及时避开其前进方向，使其失去打击目标，即使我不拨它，它也可能自行牵动发力者的重心，使之失去平衡。李亦畬《走架打手行工要言》云：“昔人云：‘能引进落空，能四两拨千斤；不能引进落空，不能四两拨千斤。’”引进落空就是通过诱使对方加速加力，使之骤然走空，因运动惯性而失衡；所采用的方法就是沾连粘随。在运动中的千斤力的侧面顺其运动方向再加上四两力，结果就会产生大于千斤之合力，而这合力的作用是加速发力者的失衡。这就是“拨”的作用。

据说在某地有一奇石，其重何止万斤，但任何人都能推而晃动它，原因在于它只有很小的一点接触地面，故而难以保持平衡。这种现象说明，哪怕只是重力而不运动，千斤力也是可以被

四两力撼动的。引进落空之妙就在于使人如临深渊、悬崖勒马或万丈高楼一脚蹬空，到此地步，只须稍加微力，纵使千斤万斤也会轰然下坠。引进落空是太极拳打手的一大特点，也是太极拳最难练的功夫之一。郑曼青晚年曾对人透露，他自悟而未及写进早期著作《郑子太极十三篇》中的一个最后秘诀是：决不受人多于四两的力，也决不给人多于四两的力。可以想见，其晚年引进落空的功夫已臻炉火纯青的境界。

2001 年 9 月 24 日

填满与腾虚

化劲时，应贴紧填满，与对手接触严密粘着而不顶抗，使之无蓄劲之隙而不得发。反之，准备发劲时，应松开腾虚，与对手接触面越小越好。松开才能蓄劲；接触面小则敌难侦测我之意向。松紧盈虚应随机应势而变化，所谓运用之妙，存乎一心也。

2001 年 10 月 29 日

顺化与逆击

打劲不外乎顺化与逆击。所谓顺化，即顺来劲方向加劲，手法可用捋、采、挒等，时机宜在于敌劲已出或将回之际，即所谓

打来劲和打回劲。所谓逆击，即迎头堵击，手法可用掤、按、挤等，时机宜抢在敌劲将出未出之际，即所谓打闷劲是也。顺化可有多种角度，只要与敌劲所成角度不大于90度即可。逆击则最好与敌劲成180度角，即所谓“对准准头而去也”。

2001年10月30日

化一半打一半

马长勋老师讲：逢对手转动时，我若完全随之转动，则无意义。我若随之转动至中途而改变方向和速度，则可截借彼力而将其发出。此所谓化一半打一半。实际上仍是横找直、直破横。动作亦可极微，所谓急来则急应，对方稍有动意，即可变向击之，这是对付短劲之法。

笔者的理解是：这种化一半打一半的借力打法，实际上就是粘法，适用于对手旋转运动时。若用沾法，则最好化净来力，使之有如强弩之末，而乘机打回劲，最为省力；若不待化净即发，就会发生顶抗，就较费力矣。

2001年11月12日

问　劲

对方不动，我方主动出劲试探，叫做问劲。问劲须有目的，须问出对方的抵抗之意来，否则徒然暴露自己而陷于被动。那么，如何是有目的的问劲呢？那就是要问对方必救之要害处，也就是要威胁到对方的平衡。具体而言，平衡的关键在于人体中线。中线一旦受到威胁，对方必然企图调整身法以恢复平衡，从而产生抵抗之意。这时我即可借机发放。

虚拟的中线往往落在实脚上。俗谓："问要问到脚底"，就是说问劲可寓下采劲，使对方主要支撑腿的脚底有额外受压的感觉，使之有如弹簧被压而有向上弹起之意，此时我稍松即向前或偏上发放，对方则自动拔根而跌出。问劲宜用沉着而轻灵的柔劲，宜连绵不断，后继有劲，或采，或拍，或点，或拿，而不宜强压硬搡。

2001 年 11 月 12 日

问劲宜用局部力，沉着轻灵，将对手重心拨至承重脚上，稍加挫动或骤然放空，彼自倾侧拔根，此时我急以整体力变向发放之，效果甚佳。

2002 年 7 月 19 日补

沉与密度

练太极拳功夫深的人往往给人以一种身体异常沉重的感觉。曾见老拳师一用意沉劲，壮汉尽力也抱他不动。盖此即所谓“千斤坠”之类的功夫。但这种沉劲是可收可放、忽隐忽现的，也就是说，假如老拳师无备，也有可能被壮汉抱起来的。有人认为，这是身体重心下降的结果。愚以为，恐不尽然。盖人体结构已定，调整重心的位置只能靠改变姿态。然而，若仅仅改变姿态，而无其它奥妙，哪怕蹲在地上、躺在地上也同样会被人抱起来。那么，奥妙何在呢?

我们知道，体积相同的物体，密度愈大，质量也就愈大，亦即比重愈大。老子把人身比做橐龠，也就是风箱，这很符合科学道理。人体中有许多空隙，其中有大量气体，而且总是有部分气体与外界气体保持着交换状态。当人吸气时，体内充满气体，身体密度相对变小，外界空气的浮力相对增大；而当人呼气时，体内气体部分排出，身体密度相对增大，外界空气的浮力相对减小，这时体重就显得较沉。有功夫的人不仅能尽量排出肺部及其它部位的废气，还能排挤腠理之间的卫气、脏腑之中的营气，使之密集于下腹部的丹田之中，从而使全身变得紧凑密实，大大增加了质量。所以，沉劲的关键不在于降低姿势，而在于呼气、沉气、身法紧整。

2001 年 12 月 2 日

训练有素的人在身高体积相当的情况下，体重逾于常人。这

是由于其身体的比重大、密度大的缘故。我们知道，脂肪比肌肉轻。人经过锻炼，脂肪减少，而肌肉纤维变粗，即肌肉密度增大。除此之外，筋腱的密度、骨骼的密度甚至内脏组织的密度都会增大。所以，有功力的表现之一即身体密度大，沉重结实、脚下有根。

2002年7月19日补

点紧身松

接手应如临大敌，全神贯注，接触点先着力，擎住来力，寸土不让，同时腰腿松开，不让对方侦知整体重心，然后随势相机反击。

2002年1月23日

顿　　挫

用柔劲试探，问出彼劲时，稍松即返，将彼发出，是为顿挫之法。返时加整力，并稍变方向为佳。若在接触点上划圈，则为揉挫。

2002年2月2日

抖　擞

已吃住彼劲，将其掤起之际，再加抖擞，可发之至远。恰如抖布上灰尘，又如旗帜迎风鼓荡噼啪作响。应先接住来劲，鼓荡而抖擞之。若不接触，有间而抖，非但劲力不长，而且易磕碰顶撞。

2002年2月2日

逢顶必转

变向，变速，不变点。曲中求直，以直破曲。

2002年2月12日

李赤鹏先生小传

李赤鹏先生，原名长福，1946年生于北京市，满族。自小习练家传摔跤术，并涉猎多种内外家拳术。二十世纪六十年代中期起师从陈氏太极拳第十八世陈照奎先生专研陈氏太极拳，追随陈师左右十余年，得其真传，为陈师在北京入室弟子中之佼佼者。

先生资质颖悟，加之刻苦用功，在系统掌握传统拳架和理法的基础上，学而能化，逐渐形成自己的拳艺风格。其拳架华丽、大方、潇洒、内涵丰富，功力沉雄，刚柔相济。尤精技击实作，拿跌掷打，技术全面。不惮与各种武技习练者切磋，以实力与理法兼备而被聘任为北京意拳培训中心顾问教练。曾在非正式场合比武中，屡挫国外来访的各种武技习练者，其中包括俄国拳击冠军和朝鲜职业保镖。国内慕名求学者则有曾获北京市散打冠军和摔跤冠军者。

先生博采兼收，精通拳理，修说兼备，思想开明。不仅自己对所学有独到理解和发展，而且不囿于门户，常常鼓励学生多看多学各家之长。可谓明师矣。

先生性情耿介，不慕虚荣，不随俗流，甘于寂寞，故其名不彰，但知之者无不钦佩其技艺之精湛。

马长勋先生小传

马长勋先生，1933年生于河北省枣强县。二十世纪五十年代中期开始学习传统武术。最初师从杨氏太极拳第三代传人鲍全福先生学习纪子修的拳式和养生功法。继而师从吴氏太极拳第四代传人刘晚苍先生学谭腿、八卦掌和太极拳，后专习吴氏大架、府内架、器械及打手技法，终为刘师门下登堂入室的佼佼者。先生谦虚好学，勤奋用功，不仅深得乃师真传，而且得到同门许多前辈的赏识和栽培，如吴氏太极拳第三代名家王子英、张继之、李文杰、杨禹廷诸先生都曾给予先生以指点教诲。此外，还从吴斌芝先生学习过杨澄甫的拳式和刀、剑、杆等器械，以及李香远的武氏拳式。

四十余年来，先生在忠实于传统拳架的基础上，深研精悟，逐渐形成了自己拳艺风格。其行功打手，松柔、圆活、细腻、精巧，内蕴深厚中和，在当今盖不多见。并且已将拳理融入为人处世、修心养性之道中，去武而存艺，视拳学为艺术，游戏其中，乐在其中。先生为人恬退谦和，不与世争；教学循循善诱，现身说法，可谓修说兼通。其国内外学生有多人次在各种武术比赛中获奖。

先生于1979年南宁全国首届武术观摩交流大会获传统太极拳银奖。于1981年沈阳全国第三届武术观摩交流大会与王培生先生共获太极拳推手优秀表演奖。曾参加全国太极拳推手比赛规

则制订和修改以及推手推广套路的编排工作。曾多次接待国际武术界友人来访，并赴国外传授太极拳。现任北京市武术协会会员、北京市吴氏太极拳研究会名誉副会长、传统太极拳推手研究社社长、国家一级武术裁判员。

作者小传

傅浩，自号长安居士，祖籍武汉，1963年生于西安。毕业于北京大学英语系、中国社会科学院研究生院外文系，获文学博士学位。曾任英国皇家学术院、荷兰国际亚洲研究所、爱尔兰都柏林大学三一学院高级访问研究员；香港大学、香港中文大学高级访问学者、英国米德尔塞克斯大学名誉客座教授。现任中国社会科学院外国文学研究所研究员、中国作家协会会员。专业著译颇丰。兼能书画，作品曾多次参加国际展览。

既专业西学，亦浸淫于国粹，博览儒释道三教经典之余，身体力行，以求亲证。乃修文而习武，庶不失入道之一途。1985年接触印度瑜伽术；同时从北大武术教师王振华先生学戳脚、八极拳、二十四式、四十八式和简化陈式太极拳，以及青萍剑、八卦剑等。1987年始习道家内丹术，渐次涉猎各派佛门修持法及民间气功法。1992年从潘鸣皋先生学杨氏太极拳老架。1993年在英国遇藏传佛教噶举派高僧阿托活佛，得闻大手印法。1997—98年在爱尔兰学西洋击剑术；遇杨氏太极拳传人陈泽强（杨守中再传弟子）先生、邓而立（杨澄甫弟子邓克愚之子）先生，颇得教益。1998年起从陈照奎大师入室高足李赤鹏（长福）先生学陈氏太极拳老架一、二路及奇门十三剑等。2000年起从吴氏太极拳传人马长勋先生学吴氏拳架和推手。习武虽属半路出家，用功日浅，然好学深思，乐此不疲。偶有所悟，则欣然忘我，恒欲与同好共之，而不忍独秘其得也。

图书在版编目（CIP）数据

太极拳行知录：武学卷/傅浩著．－北京：作家出版社，2002.10
（傅浩文集；3）
ISBN 7－5063－2486－5
Ⅰ．太… Ⅱ．傅… Ⅲ．散文－作品集－中国－当代
Ⅳ．I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 072792 号

傅浩文集之三·武学卷·太极拳行知录

作者：傅　浩
责任编辑：唐晓渡
装帧设计：傅　浩
出版发行：作家出版社
社址：北京农展馆南里 10 号　　**邮码**：100026
电话传真：86－10－65930756（出版发行部）
86－10－65930761（总编室）
E－mail：wrtspub@public.bta.net.cn
http://www.zuojiachubanshe.com
印刷：北京星月印刷厂
开本：850×1168　1/32
字数：80 千
印张：4　　**插页**：11
版次：2002 年 9 月第 1 版
印次：2002 年 9 月第 1 次印刷
ISBN　7－5063－2486－5/I·2470
定价：50.00 元（全三卷）

作家版图书，版权所有，侵权必究。
作家版图书，印装错误可随时退换。

傅 浩 文 集

一、诗学卷

《距　离》

二、杂文卷

《子　时》

三、武学卷

《太极拳行知录》

责任编辑　唐晓渡
装帧设计　傅　浩

ABOUT THE AUTHOR

FU Hao was born in Xi'an, China in 1963. He graduated from Beijing University and the Graduate School of the Chinese Academy of Social Sciences with his Ph.D. degree and did reseach at Cambridge University as a British Academy K.C. Wong Fellow (1993), at the International Institute of Asian Studies in Leiden as a senior visiting fellow (1997) and at Trinity College, Dublin as a visiting scholar (1998). In 1997 he was appointed honorary visiting professor by Middlesex Uinversity, London. He has won various awards for literary translation, such as the Liang Shih-ch'iu Literary Prize for Poetry Translation from Taiwan, and published 2 books of literary criticism and 9 books of translated works, including *English Lyrical Poetry* (1992), *The Complete Lyrical Poems of W.B. Yeats* (1994), *The Love and Divine Poems of John Donne* (1999), *The Complete Poems of James Joyce* (2002) *and An Anthology of 20th Century Poetry in English* (2002). He sometimes translates his own poems from Chinese into English. He lives in Beijing and works as research professor at the Institute of Foreign Literature, CASS.

Cover painting, title-page drawing and designs by FU Hao.

ISBN 7-5063-2486-5

ISBN 7-5063-2486-5/I·2470
定价：50.00元（全三卷）